# مرۆڤ لە لوتکەدا

## (هەوڵێک بۆ باشترکردنی ژیان)

عەلی ئەحمەد

# مرۆڤ لە لوتکەدا

(هەوڵێک بۆ باشترکردنی ژیان)

---


- نووسەر: عەلی ئەحمەد
- نەخشەسازی بەرگ و ناوەڕۆک: محەمەد کاوە
- بابەت: پەرەپێدان
- چاپ: یەکەم – ٢٠٢٣


---

# ناوەڕۆک

# پێشەکی

دوای ئـەوەی بیـنیم مـرۆڤ دەتـوانێت زۆر باشـتر بێت لەوەی هەیـە. ئـەوا بـە پێویستم زانی بابـەتێک لەسـەر ئـەم پرسـە دارێژم. بابەتێک کـە بتـوانێت مـرۆڤ بگەیەنێتـە ئاسـتێکی بـەرزتر. ئەو ئاستەی کە دەبێت مرۆڤ ئاوا بێت.

مـرۆڤ بوونەوەرێکـە شـیاوی لێکۆڵینەوەیـە. هـەمووەمان وەکوو تاکێک، کۆمـەڵێک توانستمان تێدا هەیـە کـە ئاگامەنـد نین پـێی. وە ئـەم توانسـتانە پێویسـتە شـی بکرێنـەوە و دەربخـرێن. هەتاوەکوو تاکەکان زیاتر ئاشنای خۆیان بن. وە ئەم هەوڵدانەش لە خودی تاکەوە دەست پێ دەکات. کاتێک دەڵێین مرۆڤ شیاوی لێکۆڵینەوەیە. واتـا تـاک وەکوو خودێک شـیاوی لێکۆڵینـەوەی لـە خـودی ژیـانی خـۆی هەیـە. ژیـان واتـا خـودی تاکێـک. ئەگـەر بمانـەوێت لـە ژیـان تێبگـەین؛ ئـەوا سـەرەتا دەبێت لـە خۆمـان تێبگەین.

ئـەم پەرتووکـە کۆمـەڵێک پـرس و بابـەتی کۆمەڵایـەتی و هـیزری دەورووژێنێت سـەبارەت بـە دۆخ و سرووشـتی مـرۆڤ. هـــەر لـــە بابەتـــە ســـادەکانی ژیانـــەوە هـــەتاوەکوو پرســـە چارەنووسسازەکان.

ئـەم كتێبـە پەیوەندییـەكی قـووڵی هەیـە لەگـەڵ فەلسـەفەی ژیاندا. وە یەكێكـە لـەو هەوڵانـەی كـە مـرۆڤ ئاشـنا دەكاتـەوە بـە لوتكەكـەی خـۆی. ئـەم پەڕتووكـە، هەوڵێكـە بـۆ زیندووكردنـەوەی مرۆڤێكی بەهێز و چەلەنگ. ئەو مرۆڤەی كە دەبێت وەها بێت. وە دەبێت ببێت. نەک ئەو مرۆڤەی كە ئێستا هەیە و وا دەزانین هـەر دەبێت ئـاوا بێت. ئـەم مرۆڤـەی ئێسـتا هەیـە، نەگەیشـتووە بـە مسـتەوای تـەواوەتیی خـۆی. لـێرەدا، دەبێت مـرۆڤ بگـات بـە توانسـتی تـەواوەتی خـۆی — ئـەو مسـتەوایەی كـە تێیـدا چەسپێندراوە، بـەڵام بـەكار نـەهاتووە ... ئـەم كتێبـە هەوڵێكـە بۆ گەیاندنـەوە و ئاشـناكردنەوەی مـرۆڤ بـەم مسـتەوایانەی كـە نائاگایە لێی.

پرسـی سـەرەكی ئـەم پەڕتووكـە لـە پێناسـەیەكی سـادەدا ئەمەیـە؛ ئـاخۆ دەبێت مـرۆڤێكی بـەهێز چـۆن بێت؟ ... چی تایبەتمەندییەک و ڕێنماییەک پێویستە بۆ ڕەخساندنی ئـەم جۆرە مرۆڤـە؟ ... — مرۆڤێک کـە گەیشـتووە بـە مسـتەوای تـەواوەتی خـۆی و لـە لوتكەدایـە. لـێرەدا ئێمـە ڕووبـەڕووی ئـەم باسـە سـەرەكییە دەبینـەوە. لـە ڕاسـتیدا، بەشـێكی كـەمی مرۆڤـەكان ژیانیـان بـە تـەواوەتی بـەڕێ دەكـەن. — بەشـێكی كـەمی مرۆڤایەتی، دەگات بە مستەوای تەواوەتیی خۆی. پێویستە جۆرە

ژیانکردنێک بەرهەم بهێنین کە تیایدا، تەواوی تونستەکانمان بدرەوشێنەوە. وە لێرەدا هەوڵم داوە مرۆڤێکی وەها برەخسێنم. بەڵام بوارم بە خودی خوێنەریش داوە بیروبۆچوونی خۆی هەبێت بەڵام لە میانی خودی بابەتەکەدا بێت و، سەبارەت بە بەهێزکردن و باشترکردنی مرۆڤ بێت.

مرۆڤ بوونەوەرێکە لە هەڵە و عەیب بەدەر نییە. ئەگەرچی ئێمە خاوەنی کۆمەڵێک هەڵە و عەیبین؛ بەڵام ئەمە مانای ئەوە نییە کە خاڵەکانی دیکەی ژیانمان وەلا بنێین. لێرەدا؛ مرۆڤی هەڵەدار، هەوڵ دەدات ببێت بەو مرۆڤەی کە دەبێت ببێت. وە هەوڵ دەدات هەڵەکانی ڕاست بکاتەوە و ژیان بە کەمترین هەڵەکردنەوە بەڕێ بکات. لەم پەڕتووکەدا، تاک دەتوانێت فێر بێت چۆن بتوانێت مامەڵە لەگەڵ ئەو هەڵانەی خۆی بکات کە دەزانێت هەڵەیە — هەڵە ناواخنییەکان.

لەم پەڕتووکەدا، هەوڵ دەدەم مرۆڤ ئامادە بکەم بۆ بەیانی — سپێدە. ڕۆژانەی مرۆڤ، بریتییە لە لاپەڕەیەکی سپی. کە پڕ دەکرێتەوە لەدوای تەواوکردنی ڕۆژەکەی. هەموو ڕۆژێک مرۆڤ ئامادە دەکرێت بۆ بەیانی ... لەم پەڕتووکەدا هەوڵ دەدەم تاک هۆشیار بکەمەوە بە خۆی و ژیانی ڕۆژانەی. چونکە لە سەردەمی ئێستاماندا، ئەگەرچی پێشکەوتووین لە

سیکتەرەکانی پەیوەندیکردن و تەکنەلۆژیاکانی چاودێریی تەندرووستی؛ بەڵام پێشکەوتوو نین لەسەر خۆمان و ژیانی خۆمان. — ئەوەندەی جیهانی دەورووبەرمان دەناسین، خۆمان ناناسین. ئێستا کاتی ئەوەیە مرۆڤ بگەڕێتەوە بۆ ناو خودی خۆی. دەبێت مرۆڤ لە ناوەوە بۆ دەرەوە خۆی بەرجەستە بکات؛ نەوەکوو بە پێچەوانەوە.

ئەوانەی کە لەناو دۆخێکی ڕەشبینی و ناڕوونیدان، باوەڕوان وایە ئەم ژیانە ناتواندرێت چاکسازی تێدا بکرێت. وە تەنانەت هەر جووڵاندنێک و هەوڵێک بۆ باشترکردنی ژیان، بە بێمانا و بێسوود لەقەڵەم دەدەن.

بەڵام لە ڕاستیدا، ئەم جۆرە جیهانبینییە، تەنها لە ئەنجامی ئامادەبوونی تاکێکە لەناو دۆخێکی نەرێنیدا. چونکە مرۆڤ لە دۆخی ئاسایی خۆیدا؛ وەها نییە. ئەم پەڕتووکە، هەوڵێکە بۆ گەڕاندنەوەی مرۆڤ بۆ دۆخی ئاسایی خۆی و پاککردنەوەی.

لە هەمان کاتدا، ئەم پەڕتووکە وەڵامێکە بۆ هەموو ئەو ڕێبازە فەلسەفی و فیکرییانەی کە دژی ژیانن و باوەڕیان وایە ژیان هەمیشە نەرێنییە و هەر نەرێنی دەبێت.

لــــه کۆتاییـــدا، دەمـــەوێت بـــە خوێنـــەر بڵێم کـــە: هیچ پـــەڕتووکێک تـــەواو نییـــە و، دەکـــرێت لـــەم خاڵانـــەی کـــە وروروژاندوومن، خاڵی زیاتریشی لەسەریدا باس بکرێت ... بـەڵام لـێرەدا هـەوڵم داوە تـەنها پرسـە گرینگـەکان بـوروروژێنم و، لـە کۆتاییـدا؛ ئـەوە دەگەڕێتـەوە سـەر خـودی خوێنـەر کـە چـۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ بابەت و بیرۆکەکانی نێو پەڕتووکەکە بکات.

# بەشی یەکەم : کات

## دەروازە

کات — یەکێکە لە پڕبایەخترین دراوەکانی ژیانمان. — ئەو دراوەیە کە هیچ دراوێکی دیکە ناتوانێت جێگەی بگرێتەوە.

ئایە لەبەرچی کات گرینگە؟ ... گرینگیبوونی کات لە چیدایە؟ ... — سەرەکیترین خاڵ کە وا لە کات دەکات گرینگ بێت، بریتییە لە نەهاتنەوەی خودی کات. چونکە هەندێک و بەشێکی زۆری تشتەکانی ژیانمان دێنەوە؛ پارە، دڵخۆشی، تەندرووستی ... بەڵام تاکە تشت کە نایەتەوە، بریتییە لە کات. کە بەبەردەوامی دەڕوات و کەسیش ناتوانێت ڕای بگرێت. کات — تشتێکە کە لە توانای مرۆڤ بەدەرە و بەسەر مرۆڤدا زاڵە.

کەواتا، لەبەرئەوەی کات بەشێکی گرینگی ژیانمانە؛ دەبێت بزانین چۆن بەڕێی بکەین. یاخود بە چاکترین شێواز بەکاری بهێنین. — چونکە ئەوەی گرینگە دەبێت بپارێزرێت و، کاتیش یەکێکە لە بابەتە گرینگەکان.

هەندێک کات، پێویستە مرۆڤ تەماشایەکی کردارەکانی بکات و، پێداچوونەوەیەک بەسەر خۆیدا بکاتەوە. پێداچوونەوەیەک بۆ ئەوەی تاک ئاگامەند بێت بەوەی کە ئاخۆ

ئەم کردارانەی ئەنجامیان دەدات کاتی لێ بەفیڕۆ دەدەن یاخود نەخێر؟ ...

هەموو مرۆڤێک کاتێکی دیاریکراوی تایبەت بە خۆی هەیە. هەندێک تاک کاتێکی دووروودرێژتر لێرە بەسەر دەبەن. هەندێکی دیکەش کەمتر. بەڵام ئەمە نابێتە پێوەر بۆ هەبوونی ژیانێکی باشتر. چونکە ژیان لە چۆنیەتی بەکارهێنانی کاتدایە نەوەکوو درێژبوونەوەی یاخود کورتبوونەوەی خودی کات. — چۆنیەتی بەکارهێنانی کات، گرینگترە لە هەبوونی ڕێژەیەکی بەرزی کات (چەندیەتی).

کات بنەمایەکی گەردوونییە. وە لای مرۆڤیش، لە سێ ڕەهەندی سەرەکی پێک هاتووە: ڕابردووی تاک، ئێستای تاک — کە گرینگترین ڕەهەندە، وە هەروەها داهاتووی تاک..

- ڕابردووی تاک. (ژیانی تاکێک هەتاوەکوو ئێستا).
- ئێستای تاک. (ژیانی تاک لە ئێستادا).
- داهاتووی تاک (ژیانی تاک لە داهاتوودا).

ئەم سێ ڕەهەندە بەیەکەوە لەگەڵ تاکدا دەمێننەوە هەتاوەکوو کاتی تاک بە کۆتا دێت و کۆچی دوایی دەکات.

ڕابـردووی تاکێـک، بریتییـە لـەم کاتـە ڕۆیشـتووەی کـە ناگەڕێتەوە و، ئێستای تاک درووست دەکات.

ئێسـتای تاکێـک، بریتییـە لـە داهاتوویـەکی بـەردەوام و بوونێک لەنێوان ڕابردوو و داهاتوودا..

داهاتووی تاکێک، بریتییە لەوەی کە دەبیت. کردارەکانی ئێستای تاکێک، ئەوەن کە هەیە. وە هەر هەمان ئـەم کردارانـە؛ لـە داهاتوودا دەبن بەوەی کە دەبێت.

ئـەم ئێسـتاییبوونەی کـە لـەناو تاکێکدا بەرجەسـتە بـووە، دەرئـــەنجامی ڕابـــردووی خـــودی تاکـــە. وە ئێســـتای تـــاک، خۆئامادەکردنە بۆ داهاتوو. لە کاتێکی نزیکدا — ئێستاشمان لێ دەبێت بە ڕابردوو.

کەواتا؛ کات ڕەهەندێکی گرینگی ژیانە.

## کات و تەمەنی مرۆڤ

هەر تاکێک لە کۆمەڵگادا و، بەتایبەتتر لە ژیاندا؛ خاوەنی تەمەنێکی دیاریکراوی خۆیەتی. ئێمە هەمووومان تەمەنێکی دیاریکراومان هەیە. بەشێکمان تەمەنێکی درێژتر لە ئەوانی دیکە بەڕێ دەکات، وە بەشێکی دیکە بە پێچەوانەوە. وە بەشێکمان تەمەنێکی پڕتر لە ئەوانی دیکە بەڕێ دەکات، وە بەشێکی دیکە بە پێچەوانەوە.

تەمەن وەکوو ئاڕشیف و هەڵگیراوێک وایە — تەمەن خەرمانی مرۆڤێکە. وە لەنێوان تەمەن و مرۆڤدا، پرسە سەرەکییەکە ئەمەیە؛ ئایە تاکێک تەمەنی لە چیدا بەسەر ببات؟ ... ئەمە پرسیارێکی گرینگە. وە ئایە من وەکوو تاکێک دەمەوێت ئەو تەمەنەی کە ماومە، لە چیدا بەسەری ببەم؟ ... لێرەدا ئەو تەمەنەی ڕۆیشتووە، تەنها لە ڕوانگەی وەرگرتنی ئەزموون و فێربوونەوە گرینگە. بەڵام ئەم تەمەنەی کە تاکێک ماویەتی، چەندە کەمیش بێت، هەمیشە گرینگترینە لەو تەمەنەی کە لەدەستی داوە.

زۆرجار ئێمە تەمەن دەکەین بە بەهانە بۆ بەدەستنەهێنانی ئامانجەکانمان. تاکێک دەڵێت من تەمەنم

گەورەیە و تازە کاتم نەماوە. بەڵام ئەمە دوورە لە ڕاستییەوە. چونکە ئەگەر مرۆڤ بە زیرەکانە هەوڵی ئامانجەکانی ژیانی بدات، ئەوا لە کەمترین کاتدا بەدەستیان دەهێنێت. بەتایبەتتر ئەو ئامانجانەی کە خاوەنی پلەوپۆستی کۆمەڵایەتین.

یەکێک لە سەیرترین حاڵەتەکان، ئەو هەرزەکارە تەمەن بچووکانەن کە باوەڕیان وایە تەمەنیان ڕۆیشتووە و بەفیڕۆ چوون ... چونکە وا دەزانن لەبەر ئەوەی کاتێکی زۆریان لە بابەتێکی بێکەڵک بەفیڕۆداوە، ئەوا تەمەنیان ڕۆیشتووە. بەڵام لە ڕاستیدا هێشتان کات ماوە. — وە ئایە تاکێکی لەم شێوەیە ژیاوە تا تەمەنی بڕوات؟ ...

تەمەن نابێت بکرێت بە بەهانە بۆ بەدەستهێنان و بەدەستنەهێنانی تشتێک. وە بەتایبەتتر نابێت بکرێت بە بەهانەیەک بۆ ڕێکنەخستنەوەی ژیانی خودی تاکێک.

پێچەوانەی هەستکردن بە پیربوون و هەستکردن بە ڕۆیشتنی ژیان، بابەتێکی دیکە هەیە لەسەر درێژبوونی ژیان. زۆرجار تاکێک وا دەزانێت کاتێکی زۆری لەپێشە و پێویست ناکات لە ئێستادا هەوڵ بدات. — مادام سبەینە هەیە بۆ ئەمڕۆ بیکەم؟ ... مادام ساڵێکی دیکە بوونی هەیە، بۆ ئەمساڵ بیکەم؟

... تاک بەردەوام لەناو ئەم بەهانانەدا پەنگ دەخواتەوە.

بەڵام ئەم بیروبۆچوونانە بە تەواوەتی پابەندن بە ئەگەر و گریمانەوە. وە هیچ بەڵگەیەکی تەواوەتیمان لەبەردەستدا نییە کە تاکێک دەگات بە سبەی یاخود ساڵێکی دیکە. چونکە هیچ تاکێک ئاگامەند نییە بەوەی کەی کاتی بەکۆتا دێت.

بەگشتی، هەرگیز نابێت وا دابنێین کە ئێمە دوو سێ ساڵی دیکەش دەژین. چونکە مردن هاوڕێیەکی نادیارە و هەمیشە لەگەڵمان دایە. وە هیچ بەڵگەیەک بوونی نییە لەسەر مانەوەمان بۆ سبەی. کەواتا، باشترین کردار ئەوەیە کە هەموو ڕۆژەکانمان وا بەسەر ببەین وەک ئەوەی ڕۆژێک نزیکترمان بکاتەوە لە ئامانجە چاکەکانمان. وە هەرگیز ئامانجە چاکەکانمان هەڵنەگرین بۆ داهاتوو. چونکە لەوانەیە داهاتوو نێت. کەواتا؛ دەبێت بە چاکترین شێواز ئێستامان بەکار بهێنین. چونکە لە ڕاستیدا کێشەکە ئەوە نییە کە تەمەنی مرۆڤ کورتە. بەڵکوو، تەمەنی مرۆڤ نادیارە.

وە بەشێکی دیکەی تەمەن، بریتییە لە تەندرووستی. ئەگەرچی ئێمە نازانین ئاخۆ کەی کۆچی دوایی دەکەین و کاتمان تەواو دەبێت ... بەڵام وا باشترە تەندرووست بین، چونکە

پێچەوانەکـەی تووشـی مەینـەتی و ناخۆشـیمان دەکـات. وە لـە ژیانـدا دەبێت هـەوڵ بـدەین دووچـاری کـەمترین مەینـەتی و ناخۆشـی بین. نـەک تـەنها لەبـەر خۆمـان؛ بـەڵکوو دەوروو‌بەرەکەمان.

به گشتی، تەمەن هەندێک ئامۆژگاریمان فێر دەکات:

١. گەورە و بچووکی تەمەنێک، بەهانـە نییـە بـۆ ئەنجامنـەدان و هەوڵنـەدان. مـرۆڤ دەبێت لـە هـەموو تەمەنێکدا هـەوڵ بـدات. ئـەوەی کـە بیسـت سـاڵییەک و شێسـت سـاڵییەک لێـک جیـا دەکاتەوە، بریتییە لە هەوڵدان؛ نەوەکوو تەمەن.

٢. درێژبوونی تەمەن گرینگ نییـە، پڕبوونی تەمـەن گرینگـە. گرینگ ئەوە نییە تەمەنمان چەند دەبێت. گرینگ ئەوەیە تەمـەنمان چۆن بێت.

٣. هەرگیز وا دامەنێ تەمـەنێکی درێـژت لەبەردەستدایە. چی ئەرک و ئامانجێکت هەیە ئێستا ئەنجامی بدە. ئێمە تەنها ئەمڕۆ و ئێسـتامان لەبەردەستدایە. — لەوانەیـە بگـەین بـە سـبەی؛ بـەڵام دووسبەی نادیارە.

٤. تەمـەنمان دەبێت لەسـەر ئـەو بابەتانـە بەسـەر ببـەین کـە لەگـەڵ ئێمـەدا گونجـاون و، پێویسـتن. وە دەبێت ئێسـتامان بـەکار

بهێنین بۆ ئەرک و ئامانجەکانمان و، داهاتووی پێ درووست بکەین.

٥. ڕاستە نازانین کەی کاتمان بەکۆتا دێت ... وە زۆربەی کات مردنمان پەیوەندی بە تەندرووستیمانەوە نییە ... بەڵام پێویستە تەندرووستڕاگرتنی خۆمان ئەرکێکی سەرەکی ژیانمان بێت. چونکە نازانین بە چی دەمرین و؛ نابێت ژیان لەسەر ئەگەریەت بەڕێ بکرێت.

٦. هەوڵ بدە هەمیشە پرسوڕاوێژ بەو تاکانە بکەیت کە لەخۆت بەتەمەنترن. چونکە ئەوان ئەزموونداترن و زانینیان زیاترە.

٧. هەوڵ بدە بابەتەکان لە تاکی بەتەمەنتر لە خۆت وەربگریت. چونکە هاوتەمەنە هەرزەکارەکان ئەو ئەزموون و زانینەیان نییە.

## بەفیڕۆدانی کات

بـەفیڕۆدانی کـات وەکـوو تـاوانێکی گـەردوونی وایـە. وە کـەمێک سـەیریشـە. چونکـە تـاک بـە ئەنجامـدانی ئـەم تاوانـە، لـە هـــەمان کاتـــدا سزاکەشـــی وەردەگرێتـــەوە. واتـــا ســـزاکە لـــە دەرەکییـــەوە بـۆی نایـەت، بـەڵکوو لـە نـاوەوەی خۆیـەوە پـێی دەبەخشرێتەوە.

ئەگەر تەماشای ژیانی ڕۆژانـەمان بکـەین و، ڕاسـتگۆ بین لەگـەڵ خۆمـان، ئـەوا دەبیـنین لـە هەنـدێک حاڵەتـدا، خـەریکی بەفیڕۆدانی ڕێژەیەکی بەرزی کاتین.

لـە ژیـانی ڕۆژانەمانـدا، کاتبەفیڕۆدانـەکانمان دابـەش دەبن بۆ سەر چەند جۆرێکی سەرەکی؛ لێرەدا هـەوڵ دەدەم ئامـاژە بـە هەندێکیان بکەم.

کاتبـەفیڕۆدەرەکان جۆریـان زۆرە. بـەڵام سـەرەکیترینیان لە ئێستادا (سەدەی بیست و یەک) بریتین لەمانەی خوارەوە:

١. کاتبەفیڕۆدان بە زانیارییەکان ...
٢. کاتبەفیڕۆدان بە کاتبەسەربردنەکان ...
٣. کاتبەفیڕۆدان بە قسەکردن و کۆبوونەوەکان ...

## كاتبەفیرۆدان بە زانیارییەکان

بۆ ئەوەی ئەم بابەتە لامان ڕوونتر بێتەوە, سەرەتا پێویستە پێناسەیەکی سادەی زانیاری بکەین؛ زانیاری بریتییە لە وەرگرتنی هەر جۆرە زانینێک لە ڕێگەی هەستوەرگرەکانی مرۆڤەوە. وەکوو بیستن، بینین، ...

زانیاری جیاوازی هەیە لەگەڵ زانیندا (مەعریفەت). مەعریفەت هەوڵ دەدات ئاستی تێگەیشتن و هۆشمەندی مرۆڤ بخاتە ئاستێکی دیکەوە و، بەرزی بکاتەوە. بەڵام زانیاری، بوون و نەبوونی وەکوو یەکە؛ واتا بێسوودە. چونکە کار لەسەر بەرزکردنەوەی ئاستی تێگەیشتنی مرۆڤ ناکات. بەڵکوو تەنها تورەگەی شارەزاییەکانمان پڕ دەکاتەوە ...

بەڵا،م بەگشتی، چۆن بتوانین زانین لە زانیاری جیا بکەینەوە؟ ... وەڵامی ئەم پرسیارە، لە تاکێکەوە بۆ تاکێکی دیکە دەگۆڕێت. بۆنموونە؛ تاکێک کە هەوڵ دەدات ببێت بە دکتۆر، زانیاریی مێژوویی لەلا نابێت بە مەعریفەت و زانین. بەڵکوو وەکوو زانیارییەک دەمێنێتەوە. وە هەروەها، تاکێک کە مێژووزانە، زانیاریی دکتۆرەکانی لەلا نابێت بە مەعریفەت، چونکە پەیوەست نییە بە زانینی سەرەکی خۆیەوە ... لێرەدا

پیشـــە و ئـــارەزووی تـــاک، ڕۆڵێکی ســـەرەکی دەگـــێڕێت لـــە دیاریکردن و جیاکردنەوەی زانیارییەکان و زانینـەکانمان. کـەواتا، لـە باشـترین حاڵەتـدا، دەبێت تـاک هـەوڵی ئـەو زانینانـە بـدات کـە دەزانێت لەخۆیـەوە نزیکـە. وە پێویسـتە زانینـەکانی دیکـە، وەکوو زانیارییەک ڕەچاو بکات.

پێویستە وەکوو تاکێک لە ژیاندا، هەوڵ بـۆ بەدەسـتهێنانی مەعریفـەت بـدەین نـەوەکوو زانیـاری. زانیـاری تشـتە سـادەکانی ڕۆژانـە و ژیانـە. وە بابەتـە جەوهەرییـەکان و بنەڕەتییـەکان نییـە. بـــەڵام مەعریفـــەت هەوڵدانێکـــە بـــۆ دۆزینـــەوەی جەوهـــەر و ناوەڕۆکی تشتەکان.

لـــە ئێســـتادا، بـــە هـــۆی بەرزبوونـــەوە و بـــەهێزبوونی ئامرازەکـانی پەیوەنـدیکردن؛ ئامرازگـەلێکی وەکـوو ئینتـەرنێت و لەنێو ئینتەرنێتدا؛ تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان، وە هەروەها بەرکـەوتنی تاک لەگەڵ مرۆڤی جۆراوجۆردا، وایـان لـە تـاک کـردووە ڕۆژانـە کۆمـەڵێک زانیـاریی ناپێویسـت هـەڵبگرێت لەگـەڵ خۆیـدا و بیر لـە بابەتگەلێک بکاتەوە کە هیچ چاکەیەکی بۆ ئامانجەکانی نییە.

کاتێـک تاکێـک نـاوی تاکێـک دەهێـنێت، لـێرەدا زانین دەسـتەبەر نـابێت. — ئـەو وای گـوت و ئـەم وای گـوت ... ئـەم

جۆره گفتوگۆیانه تەنها له چوارچێوەی کاتبەفیرۆدان و زانیاریی ناپێویست دەمێننەوە.

- باسکردنی تاکەکانی دیکە، زانین دەستەبەر ناکات و لەناو نەزانیندا دەمانهێڵێتەوە.
- باسکردنی ڕووداوەکان، نامانگەیەنن بە زانین.
- باسکردنی بیرۆکەکان، دەمانگەیەنێت بە زانین.

ئەگەر ئێمە بە شێوازێکی کردارەکی (عەمەلی) لە زانیاری بڕوانین، ئەوا؛ بریتییە لە هەر وەرگرتنێک کە سوود و چاکەیەکی ئەوتۆی بۆ خودی تاک نەبێت. وە بەڵکوو لە هەندێک حاڵەتدا، زیانیش بە تاک دەگەیەنێت.

***

لە ئێستادا، زانیارییەکان لە سەرریژییەکی بەرزدان. ڕۆژانە ئێمە بەر لێشاوی کۆمەڵێک زانیاری دەکەوین. ئینجا ئەوە دەگەڕێتەوە سەر خودی تاک کە ئاخۆ بایەخ بەم زانیارییانە دەدات یاخود نەخێر ... تاک دەبێت ئاگامەند بێت بەم زانیارییانەی کە هەڵی دەگرێت ...

لێرەدا دەبێت تاک ئەم پرسیارە ئاڕاستەی خۆی بکات:

ئایە ئەم کاتانەی کە لەسەر تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان و لەگەڵ مرۆڤەکان بەسەری دەبەم، هیچ بەرهەمێک و سوودێکی ئەرێنی بۆ من دەستەبەر دەخات؟ ... — ئایە ئەم زانیارییانەی کە دەیانگوازمەوە بۆ ناو مێشکم، هیچ بایەخێکیان بۆ داهاتووی خۆم هەیە؟ ... — ئەم پرسیارە هاوشێوانە دەبن بە یارمەتیدەرێک بۆ تاک، تاکوو بزانێت ئاخۆ ئەو، چەند کات بەفیڕۆ دەدات ... — چونکە بەفیڕۆدانی کات لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێت.

لەڕاستیدا، بەفیڕۆدانی کات بەهۆی زانیارییەکانەوە، هەر تەنها لەناو ئینتەرنێت و تۆڕەکۆمەڵایەتییەکاندا خۆیان نابیننەوە.، بەڵکوو زانیارییە دەرەکییەکانی وەکوو : قسەکردن، کۆبوونەوە ... بەرپرسن لە بەفیڕۆدانی کات – ئەگەر تاک هۆشیار نەبێت پێیان.

زۆرجار گفتوگۆکردنێک بەشێک دەبێت لە بەفیڕۆدانی کات. چونکە گفتوگۆیەکە تەنها بریتی بووە لە مشتومڕێک و دەماقاڵێیەک ... یاخود لە کۆبوونەوە و دانیشتنێک بوویت کە هیچ سوودێکی نەبووە. لێرەدا کات بەفیڕۆ دەدرێت بە وەرگرتنی زانیارییەکان لە ڕێگەی قسەکردنەوە.

کـەواتا، تـاک دەبێت بـزانێت ئـاخۆ چی کـاتی لێ بـەفیڕۆ دەدات لـە ژیـانی ڕۆژانەیـدا. وە ئـەو بابـەت و مرۆڤانـەی ژیـانی تاکێک، کە بەرپرسن لە بەفیڕۆدانی کاتەکانی،، بـە ناچـاری دەبێت دەسـتیان لێ هـەڵبگرێت. چونکـە کـات تاکـە تشـتە کـە گەڕانـەوەی نییە.

زانیارییـــەکان بەشـــێکی زۆری کاتـــەکانی ڕۆژانـــەمان لێ داگیر دەکەن و، دەبێت ئاگاداربین بـەوەی ئـاخۆ چی زانیارییـەک شایەنی هەڵگرتن و مانەوەی هەیە لەناو ئێمەدا ...

## کاتبەسەربردنە کاتبەفیڕۆدەرەکان

کاتبەسەربردن بریتییە لە چێژوەرگرتن لە کۆمەڵێک چالاکی، کە پابەندە بە حەز و ئارەزووی تاکێک. وە لە زۆربەی حاڵەتەکاندا، ئەم کاتبەسەربردنە هیچ کاریگەرییەکی ئەرێنی لەسەر ژیانی تاکێک دەستەبەر ناکات. بێشک ئەمەش بە پێی حەز و ئارەزووی تاک. لە تاکێک بۆ تاکێکی دیکە دەگۆڕێت ... — هەندێک تاک، کاتبەسەربردنەکانیشیان بەسوودە بۆیان. چونکە ئەوان چێژ لە کارەکانیان دەبینن؛ ئەو بابەتانەی کە وەکوو ئەرک بۆیان وایە، ئەوان چێژی لێ وەردەگرن. لێرەدا ئەم تاکە، ئەنجامدانی ئەرکەکانی، لەلا بووە بە حەز و ئارەزوو. کە ئەمەش ئاستێکی باڵایە لە ژیانێکدا.

تاک دەبێت ئاگامەند و هۆشیار بێت بەوەی ئاخۆ کاتبەسەربردنەکانی، چەند کاتی لێ بەفیڕۆ دەدەن. تاکێک کە نیوەی ڕۆژەکەی بە یارییە ئەلیکترۆنییەکان یاخود بە کتێب خوێندنەوە بەسەر دەبات، ئەوا لێرەدا بە ناڕاستەوخۆیی لەناو بازنەیەکی بەفیڕۆدانی کاتدا پەنگی خواردووە. چونکە هیچ چالاکییەک لە جۆری کاتبەسەربردندا، مافی ئەوەی نییە نیوەی ڕۆژێکت لێ خەرج بکات.

باشترین دۆخ تاکێک بتوانێت بۆ خۆی بیرەخسێنێت، بریتییە لە کاتبەسەربردنێک کە کاتی لێ بەفیڕۆ نادات. کە بە گشتی بریتییە لە چالاکییەک تیایدا، تاک ئاگامەندە بە چالاکییەکانی دەوروبەر و بەرپرسیارییەتەکانی، نەوەکوو هەر تەنها کاتبەسەربردنەکەی.

کاتبەسەربردنە نەرێنییەکان بەگشتی خۆیان لەم خاڵانەدا دەبیننەوە:

✗ کاتبەسەربردن بە تەنهایی؛ وەکوو یاریکردنی بەتەنهایی (یاریی ئەلیکترۆنی)، وە قووڵبوونەوە لەناو خۆتدا و بیرکردنەوە لەخۆت (بیرکردنەوەی نەرێنی).

✗ کاتبەسەربردنی زیانبەخش؛ ئەو کاتبەسەربردنانەی کە زیان بە ژینگە دەگەیەنن. وەکوو سووتاندن و شکاندنی کەلوپەل و ژینگەی دەوروبەر.

✗ کاتبەسەربردن لە ڕێگەی زیانگەیاندن بە خودی تاک؛ ئەو جۆرە کاتبەسەربردنانەی کە زیان بە تەندرووستی تاک دەگەیەنن؛ وەکوو ماددەی هۆشبەر (جگەرە، خواردنەوە، فیلمی نەشیاو ...) کە لە ئەنجامدا زیان بە دەوروبەری تاکەکەش دەگەیەنن.

***

کاتبەسەربردنێکی بەچێژ، کە ئەرێنی بێت و زیانی نـەبێت. وە هــەروەها ســوود و چاکــەی هــەبێت بــۆ خــودی تــاک و دەورووبـەری. ئـەم جۆرە کاتبەسـەربردنە لـە ئاسـتێکی باڵایـە و، کات بەفیڕۆ نادات. وە هەروەها ئەرێنییە نەوەکوو نەرێنی.

لێرەدا هـەوڵ دەدەین چەنـد نموونەیـەکی کاتبەسـەربردنی ئەرێنی دەستنیشان بکەین:

- ✔ کاتبەســـەربردن لەگــەڵ ئەوانــەی دەیانناســیت. وەکــوو ئەندامانی خێزان و خزم و ناسیاوەکان.
- ✔ کاتبەسەربردن لەناو سرووشـتدا. چوونـە نـاو سرووشـت و بینینی چیاکان.
- ✔ کاتبەســـەربردن بــە هــۆی ئەنجامــدانی کــاری جــوان و خۆبەخشــانە. وەکــوو: پاککردنــەوە و زیــادکردنی نەمامــەکان و دابەشکردنی هاریکاری بەسەر کەسانی پێویست.
- ✔ کاتبەســـەربردن بـــە هـــۆی ئەنجامـــدانی ئـــەو ئەرکـــە سـەرەکییانەی کـە تایبـەتن بـە خـودی تـاک. وەکـوو خوێنـدن و کارکردن و یارمەتیدان.

❊❊❊

کاتبەســەربردنی نــەرێنی و ئــەرێنی هەنــدێک یاســایان هەیــە و لەیەکتری جیان:

کاتبەسەربردنی ئەرێنی: کاتبەسەربردنێکی بەچێژە، کە زیـانی بـۆ خودی تاک و دەورووبەرەکەی نییە.

کاتبەسەربردنی نەرێنی: کاتبەســەربردنێکی بـەچێژە، بـەڵام زیـانی بۆ خودی تاک و دەورووبەرەکەی هەیە.

## قسەکردن و کۆبوونەوە کاتبەفیڕۆدەرەکان

تاکێک دەبێت ئاگامەند بێت بەوەی کە ئاخۆ قسە و کۆبوونەوەکانی تا چەند سوودیان هەیە بۆی. چونکە ئێمە ڕۆژانە بەردەوام دەکەوینە ناو بازنە و تۆڕەکانی پەیوەندییەوە. وە ئەم بازنە کۆمەڵایەتییانە، کاریگەرییان دەبێت لەسەر ژیانی تاکێک. لێرەدا، تاک دەبێت بازنە کۆمەڵایەتییەکانی خۆی هەڵبژێرێت و دیارییان بکات ... تاکێک پێویستە ئاگامەند بێت بەوەی ئاخۆ خۆی لە کوێدا جێگەی دەبێتەوە و شیاوە. ئەگەرنا کاتبەفیڕۆدانە و بێسوودە. بۆنموونە؛ تاکێک کە خولیای ژینگەناسییە، پێویستە لەگەڵ ئەو تاکانە کاتەکانی بەسەر ببات کە پسپۆڕ و هاوخولیان. وە شارەزاترن لەم. نەوەکوو بچێتە ناو بازنەیەکی دیکە کە پەیوەندی بە خودی تاکەکەوە نییە.

لەڕاستیدا، زۆرجار پێویست بە قسەکردن و کاتبەفیڕۆدان ناکات. تەنها چاکوچۆنییەکی پوخت دەبێتە هۆی بەهێزکردنی پەیوەندییەکان. نەوەکوو کۆبوونەوەی کاتبەفیڕۆدەرانە ...

زۆرجار وا دەزانین قسەکردن پەیوەندییەکان بەهێز دەکات بەڵام لە ڕاستیدا ڕێزگرتن، پەیوەندییەکان بەهێز دەکات.

وە زۆربەی کات، وا باشترە گوێ لە بەرامبەر بگرین نەوەکوو قسە بکەین.

ڕۆژانە بەر قسەکردن دەکەوین و، خۆمان لەناو ڕەهەندی قسەکردندا دەبینینەوە. بەڵام سەرەکیترین بنەما کە دەبێت هۆشیار بین پێی؛ ئەوەیە کەوا، قسەکردن هەر تەنها لەناو قسەکردندا دەمێنێتەوە ... — قسەکردن و کردار جیاوازن. وە وەکوو یەک نین. پێویستە کردارەکانمان لە سەروو قسەکردنەکانمانەوە دابنێین.

وە هەندێکجار پێویستە بۆ هەندێک بانگهێشت و کۆبوونەوە، بڵێین نەخێر. ئەگەر کۆبوونەوەیەک بۆ خودی تاک نەگونجێت، ئەوا پێویستە تاک خۆی لێ بەدوور بگرێت. چونکە تەنها کاتبەفیرۆدانە.

ڕۆژانە گوێبیستی ڕێژەیەکی بەرزی قسەکردن دەبین و، تاک لێرەدا دەبێت ئاگامەند بێت بەوەی کە ئاخۆ چی هەڵبگرت و چی وەلا بنێت. قسەکردنێک کە ناپێویست و زیانبەخش بێت، ئەوا بێسوودە.

وە پێویستە ئاراستەی قسەکردنەکانمان بگۆڕین بۆ بەرامبەرمان، نەوەکوو خۆمان. دەبێت تاکی بەرامبەرمان چەقی

قســـەکردنەمان بێت، نـــەوەکوو باســـکردنی خۆمـــان بـــۆ تـــاکی بەرامبەرمان.

زۆرجـار لـەکاتی قسـەکردن و گفتوگـۆدا، تـەنها بـیر لـە خۆمان دەکەینەوە. بەڵام لـە ڕاسـتیدا، کاتێـک لەگـەڵ تـاکێکی تـردا دەبین، هەمیشـە وا پێویسـتە بـەم جیهانبینینـەوە دابنیشـین؛ من پێویسـتە گـوێ لـە بەرامبەرەکـەم بگـرم و قسـە بـۆ ئـەو بکـەم. نەوەکوو قسە بۆ خۆم بکەم.

لــێرەدا ئێمــە بــە نموونەیــەکی ســادە هــەوڵ دەدەین قسەکردن بۆ تـاکی بەرامبـەر و قسـەکردن تـەنها بۆ خۆمـان جیـا بکەینەوە:

کارزان لە توانای پرسی:

- برسیتە؟

توانا وەڵامی دایەوە: نەخێر، سوپاس.

***

کارزان لە توانای پرسی:

- برسیتە؟

توانا وەڵامی دایەوە: نا.

له قسەکردنی یەکەمدا، توانا قسەی لەگەڵ بەرامبەری کرد، وە هەوڵی دا باسەکە هەر تەنها نەبەستێتەوە بە خودی خۆی. بەڵام لە قسەکردنی دووەمدا، توانا بابەتەکەی تەنها بەخۆی بەستەوە و گرینگی بە تاکی بەرامبەری نەدا ...

❊❊❊

گرینگترین خاڵ لە قسەکردندا، بریتییە لەوەی ئاخۆ لە چی کاتێکدا بیکەم؛ ئەگەرنا ئەم قسەکردنە بێسوود و کاتبەفیڕۆدەر دەبێت. وە هەروەها لە کاتی وەڵامدانەوەی تاکێک، دەبێت وەڵامەکە ئاڕاستەی بەرامبەر بکەین نەوەکوو هەر تەنها بۆ خۆمان بێت.

بەگشتی، هەندێک لە قسەکردن و گۆتنەکانمان هیچ سوود و چاکەیەک نابەخشنەوە.. ئەمەش ئەوە دگەیەنێت تاک ئاگامەند بێت و بزانێت کە ئاخۆ؛ قسەکردن بەچی شێوازێک بەکار بهێنم کە ببێتە مایەی چاکە و سوود؟ ... — یاخود بەتایبەتتر: چۆن باشتر قسە بکەم؟ ...

پرسیارەکە لێرەدا ئەوەیە: ئایە ئێمە چی جۆریک لە قسەکردن بەرجەستە دەکەین؟ ... — ئایە قسەکردن و گۆتەکانمان باس لە چی دەکەن؟ ... — ئایە ئەوان سەر بە

ڕەوەنـدی بیرۆکـەکانن، یـاخود سـەر بـە ڕەوەنـدی باسـکردنی مرۆڤ و ڕووداوەکانن؟ ... — چونکە لە هەر کۆبوونەوەیـەک و کۆباسـێکدا، ئەگـەر بابەتـەکان بریـتی بـوون لـە باسـکردنی مرۆڤەکانی تر و ئەوانی دیکە و دەرەوەی بیرۆکەکان ، ئـەوا ئـەم کۆبوونەوە و قسەکردنە دەبێت بە پرسەیەک تیایدا ئەوەی باسـی لێوە دەکرێت، وە ئەو بابەتانەی دەورووژێندرێت؛ تەنها بریتین لە قسەوقسەڵۆک ...

بەگشتی دەبێت دوو بنەما لەبیر نەکەین لەکاتی قسەکردن و کۆبوونەوەکانماندا:

١. باسکردنی مرۆڤەکان نامانگەیـەنێت بـە بەدەسـتهێنانی زانین و، تەنها لە چوارچێوەی کاتبەفیڕۆدان دەمانهێڵێتەوە.

٢. باسـکردنی بیرۆکـەکان هەمیشـە زانین دەسـتەبەر دەکـات. بیرۆکـەکان شـیاویەتی قسەلەسـەرکردنیان تێـدا هەیـە. بـەڵام باسکردنی مرۆڤەکان تەنها کاتبەفیڕۆدانە.

## پرسیارەکان

بۆ ئەوەی تاکێکی بەهێز و پاراو درووست بێت. پێویستە تاک بزانێت چۆن کاتەکانی بەکار دەهێنێت. لێرەدا تاک، پێویستە ئەم پرسیارە سەرەکییانە ئاڕاستەی خۆی بکات و بە ڕاشکاوانە وەڵامیان بداتەوە. وە وەڵامەکان هەڵبسەنگێنێت. ئەگەر وەڵامەکانی بەدڵ نەبوو، ئەوا کاتی ئەوەیە تاک گۆڕانکاری لە ژیانیدا ئەنجام بدات. وەڵامەکانی تاک، دەبنە ڕێنیشاندەرێک بۆ باشتر ڕێکخستنی کاتەکانی و ژیانی:

- ئایە کاتەکانم لە چیدا خەرج دەکەم؟ ...
- ئایە تا چەند کاتەکانم بەفیڕۆ دەدەم؟ ...
- چۆن کاتەکانم بە شێوەیەکی باشتر بەسەر ببەم؟ ...
- ئایە کاتەکانم ڕێکخراون یاخود نەخێر ؟ ...
- ئایە پێویستە چالاکی بەسوودتر بدۆزمەوە بۆ پڕکردنەوەی کاتەکانم؟ ...
- ئایە چالاکییەکانی ڕۆژانەم هەتا چی ئاستێک لەگەڵ ئامانجە سەرەکییەکانی ژیانم دەگونجێن؟ ...

- پلانی ڕۆژانەم چییە؟ ... ئایە پلانم هەیە یاخود لەخۆڕایی ڕۆژەکانم بەڕێ دەکەم؟ ...
- ئایە ڕۆژانە کاتەکانم هەر تەنها بەڕێ دەکەم، یاخود کاتەکان بەکار دەهێنم بۆ ئامانجەکانم؟ ...
- چۆن کاتەکانم بەسەر دەبەم؟ ... ئایە کاتبەسەربردنەکانم ئەرێنین و سوودیان هەیە یاخود نەخێر؟ ...
- ئایە ئەو پەیوەندییە کۆمەڵایەتییانەی کە تیایاندا بەشدار دەبم، لەگەڵ ئامانجەکانم دەگونجێن یاخود نەخێر؟ ...
- ئایە ئەو زانیارییانەی کە ڕۆژانە هەڵی دەمژم، لەگەڵ ئامانجە سەرەکییەکانی ژیانم دەگونجێن یاخود نەخێر؟ ...
- ئایە پێویستە چی بابەتێک بۆ ژیانم زیاد بکەم ؟ ...
- ئایە پێویستە لە ژیانمدا چی ببڕم کە دەبێتە هۆی کاتبەفیڕۆدان و زیان بۆم؟ ...

## دوا وتە

کات بنەمایەکی سەرەکی ژیانی تاکێکە. چونکە خودی تاک بەندە بە کاتەوە. کات ئەو دراوەیە کە بەنرخترینە. تاک دەبێت ئاگامەند بێت بەوەی چۆن کاتەکانی ڕێک دەخات و کاتەکانی لە چیدا بەسەر دەبات. چونکە لە کۆتاییدا، ژیانی تاکێک بریتییە لە بەسەربردنی کاتەکانی. ئەگەر ئێمە کاتەکانمان لە بابەتگەلێک بەسەر ببەین کە زیان و کاتبەفیڕۆدانی تێدا بەدی دەکرێت، ئەوا لە کۆتاییشدا کاریگەریی لەسەر ژیانیشمان دەبێت و، پاشان دەوروبەرمان. کاتبەسەربردن بە بابەتە نەرێنییەکان ژیانێکی نەرێنی دەستەبەر دەکەن. وە بە پێچەوانەوە ئەگەر کاتەکانمان بە چاکی بەکار بهێنین؛ ئەوا ژیانێکی باشتر درووست دەکەین. وە ئەگەر کاتەکانمان کەمتر بەفیڕۆ بدەین ئەوا تەمەنێکی پڕتریش بەڕێ دەکەین. لە سەردەمی ئێستاماندا، کاتبەفیڕۆدەرەکان خۆیان لە جۆرەها شێواز دەبیننەوە. بەڵام بە گشتی، هەر بابەتێک بۆ تاکێک و پاشان بۆ دەوروبەری تاکێک بەسوود و چاک نەبوو، ئەوا بە بابەتێکی کاتبەفیڕۆدەرانە ڕەچاو دەکرێت. چونکە زیانی هەیە بە خودی تاک و دەوروبەری. وە کاتبەسەربردنی ئەرێنیش، ئەوەیە کەوا هەم سوودی بۆ خودی تاکێک هەبێت، وە هەمیش بۆ دەوروبەرەکەی.

# بەشی دووەم : خۆناسین

## دەروازە

بەگشتی، خۆناسین نێوبانگێکی چاکی نییە.. زۆرجار لەناو تاکـەکانی کۆمــەڵگا، خۆناســین بــەوە دانــدراوە کـە کەسـێکی هــەرزەکار حــەز و ئارەزووەکـانی خـۆی بناسـێت ... یـاخود زۆرجـار مرۆڤـەکان وا دەزانن ئەگـەر لـەخۆیان بکۆڵنـەوە ئـەوا؛ ڕەنگـە شـێت ببن ... بـەڵام لـە ڕاسـتیدا، خۆناسـین زۆر لـەوە قووڵترە کە بیری لێ دەکەینەوە.

خۆناســین بریتییــە لــە ڕاســتگۆییبوون لەگــەڵ خــودی خۆمـان. لـێرەدا ڕاسـتگۆییبوون بـە واتـای درۆنـەکردن نایـەت. بـەڵکوو، بریتییە لـەم بوێرییـەی کـە تاکێک بتـوانێت ڕووبـەڕووی قووڵــترین ناشــیرنی و کێشــەکانی نــاخی ببێتــەوە. ئەگــەرچی ئازاربەخشـــیش بن. ئـــەم هەوڵـــەش بـــۆ پاکبوونـــەوە و چارەسەرکردنە.

یەکێک لە دڵگیرترین کێشەکانی تاک، بریتییە لـە نـەبوونی بوێرییەک بۆ ڕووبەڕووبوونـەوەی خـۆی. هەنـدێک تـاک، نـاتوانن ڕووبــەڕووی خۆیــان ببنــەوە، نایانــەوێت لــە خۆیــان بکۆڵنــەوە. چونکـە دەترسـن لـە کێشـەکانیان و، بیرکەوتنـەوەی کێشـەکایان، هەسـتی ناخۆشـیان پێ دەبەخشـێت. وە لەبــەر ئــەوە، خۆیــان

خـــەریکی کۆمـــەڵێک چـــالاکی بـــەناو لەبیرچوونـــەوە و بـــەناو چێژبەخش دەکەن. کە لە دواجاردا، جگە لە زیان هیچی دیکە بۆ خودی تاکەکە دەستەبەر ناکات.

پێویســـتە تـــاک، ڕووبـــەڕووی کێشـــەکانی ببێتـــەوە بـــە ڕاستگۆیی. وە هەوڵ نەدات کێشـەکانی پـەردەپۆش بکـات. یـاخود درۆ لەگـــەڵ خۆیـــدا بکـــات. چونکـــە بـــەم شـــێوەیە ناگـــات بـــە چارەسەرێک. هەنگاوی یەکەمی چارەسەرکردنی هـەر کێشـەیەک، بریتییــە لــە دەستنیشــانکردنی کێشــەیەک بــە ڕاســتگۆیانە و بــە بوێرییانە. خۆناسین لە ناسینەوەی کێشەکانەوە هەڵدەقوڵێت.

سەرەتا پێویستە ئاگاداربین کە ئاسایيە کێشەمان هـەبێت. پێویستە لەلامان ئاسایی بێت کە کێشـەیەکمان هەیە. چونکـە زۆر کەسـی دیکـەش هـەر هـەمان کێشـەیان هەیـە. وە هـەروەها، بـۆ ئـــەوەی ســـەرەتا کێشـــەیەک چارەســـەر بکـــەین، ئـــەوا دەبێت بـــە ڕاستگۆیی باسی لێوە بکەین.

وە ئاسـانترین ڕێگـەش بـۆ خۆناسـین، بریتییـە لـە ناسـینی کێشەکانمان، پاشـان ناسـینی پێداویسـتییەکانمان و، لـە کۆتاییشـدا؛ ناسینی جەستەمان. خۆناسـین کۆمـەڵێک لقی هاوپەیوەنـدی سـەر بە خودە ...

لێرەدا پرسیارەکە ئەوەیە؛ لەبەرچی خۆمان بناسین؟ ... خۆناسین چی بە تاکێک دەبەخشێت؟ ...

تاکێک کە دەزانێت هەڵەکانی، ئامانجەکانی، وە بابەتە هاوپەیوەستەکانی چین، ئەوا مرۆڤێکی دیکەیە ... ئەم تاکە، چیدیکە ژیانێکی ئاسایی بەڕێ ناکات. بەڵکوو بۆی دەردەکەوێت کە ئەم لە چی پێک هاتووە و بۆچی بوونی هەیە. لێرەدا ژیانی تاکێک ماندار دەبێت. ژیانێک بەبێ مانا؛ ژیانێکی مردووە.

وە ئەگەر تاکێک خۆی بناسێت، ئەوا تاکەکانی دەوروبەریشی دەناسێت. دەزانێت کە ئەوانیش تاکێکن وەکوو ئەم. لێرەدا تاک هۆشیارییەکی بەرزتر پەیدا دەکات. هەم لە ئاست خۆی و هەم لە ئاست دەروروبەری. وە لەم ڕێگەیەوە دەتوانێت تێگەیشتنێک بۆ ژیان دەستەبەر دەکات.

ئەگەر وەکوو تاکێک لەخۆمانەوە دەست پێ بکەین و پاشان بچینە سەر ئەوانی دیکە و ژینگەکەمان؛ ئەوا سەرکەوتوو دەبین. هەموو دەستپێکێک دەبێت لە ناوەوە بێت. گۆڕانکاری ڕیشەیی لە ناوەوەی تاکێک ڕوو دەدات. وە پاشان ئەم گۆڕانکارییە دەردەچێت بۆ دەرەوەی تاک. لێرەدا پێش ئەوەی تاکێک هەوڵ بدات جیهان یاخود دەوروبەرەکەی بگۆڕێت؛ ئەوا

سەرەتا دەبێت خۆی بگۆڕێت ... وە خۆناسینیش ئەم دۆخە بۆ تاک فەراهەم دەکات. وە وا لە تاکێک دەکات سەرنجەکانی لە ناوەوە ئاڕاستەی دەرەوە بکات.

سەرنجدان و تێبینیکردنی دەرەکی هەر بە تەنها زانین دەستەبەر ناکەن. کەواتا؛ لێرەدا خۆناسین دەبێتە پرسێکی گرینگ. چونکە خۆناسین، تاک بە شێوەیەکی تەندرووست ئاڕاستە دەکات بۆ جیهانی دەرەوە.

## لەبەرچی خۆمان بناسین؟

خۆناسینمان گەلێ بابەتی ناڕوون، ڕوون دەکاتەوە. وە پەردە لەسەر کۆمەڵێک کێشە لا دەدات کە خۆیان وەکوو کێشە دەرخستبوو ... ئەگەر تاکێک لە ژیانیدا هەوڵ نەدا تەماشایەکی خۆی بکات، ئەوا وەکوو ئامێرێک ژیان بەڕێ دەکات. واتا ئەم تاکە، هەست بە خۆی ناکات. ئەم هەستبەخۆنەکردنەش، وا لە تاکێک دەکات هەست بە تاکەکانی دەورووبەری نەکات و، لێکتێنەگەیشتن درووست دەبێت.

ئەو تاکەی خۆی دەناسێت لەگەڵ تاکێک کە خۆی ناناسێت جیاوازە. چونکە دووەم تاک، ئاگامەند نییە. وە هۆشیار نییە، نەک تەنها بە خودی خۆی، بەڵکوو هۆشیار نییە بە دەورووبەریشی. بەڵام تاکی یەکەم، دەزانێت کە چی بۆ ئەو باشە؛ وە دەزانێت کە لە ژیاندا چی دەوێت. وە دەیەوێت چی ببەخشێت ...

ئامێر و ماددەکان، ئاگامەند نین بە بوونی خۆیان. بەڵام ئەوەی مرۆڤ لە زۆربەی تشتەکانی دیکە جیا دەکاتەوە؛ بریتییە لە خۆناسینی ... ئەو خۆی دەناسێت و ئاگامەندە بە خۆی. لێرەدا خودی تاکێک، پێویستە بۆ تاکەکە بە گرینگ بزاندرێت و،

وەکوو بابـەتێک ڕەچاوی بکـات کـە شـیاوی لێکۆڵینـەوە و زانین بێت. وە چیدیکە تاک هـەوڵ نـەدات خـۆی بە دەرەوەکانی خـۆی بناسـێت. بـەڵکوو تـاک دەبێت لـە نـاوەوەی خۆیـەوە دەسـت پێ بکات.

خـود، تشـتێکە هـەتاوەکوو کۆتـایی ژیـانی تاکێـک، لەگـەڵ تاکێکدا دەمێنێتەوە. وە ئەگەر نەیناسێت، ئەوا ئـەم خـودە چەندین کێشە و ناڕوونی لە ژیانی تاکێکدا پەیدا دەکات.

سەبارەت بە خۆناسین؛ گرینگ نییە لەلای تاکـەکانی دیکـە چیت. گرینگ ئەوەیە کە خۆت کێیت. بەڵام لـە هـەمان کاتدا، ئەمـە نابێت بکرێت بە بەهانەیـەک بۆ ڕەتکردنـەوەی تـەواوی بیروڕا و ڕەخنـەکانی تاکـەکانی دەورووبـەر سـەبارەت بـە خـۆت. زۆرجـار خـود ئاگـادار نییـە لـە هەڵـەکانی. وە تاکـەکانی دەورووبـەر، خـود ئاگـادار دەکەنـەوە لـە هەڵـە. وە لـێرەدا پێویسـتە تاکێـک گوێ بـۆ ڕەخنەکانی بەرامبەر بگرێت؛ ئەگەرچی بەدڵیشی نەبێت.

لـێرەدا، پرسـە سـەرەکییەکە ئەمەیـە: لەبـەرچی خۆمـان بناسـین؟ ... ئایـە ناسـینی خۆمـان چی بـە ئێمـە دەبەخشـێت؟ ... خۆناسین بریتییە لە بەدەستهێنانی مەعریفە (زانین) سەبارەت بـە خۆمـان. ئەگـەر سـەیری ژیـانی ڕۆژانـەمان بکـەین؛ ئـەوا دەبینین

هەنـدێک چـالاکی دووبـارە دەکەینـەوە کـە تـەنها پەیوەسـتن بـە خۆمان و، وەکوو عادەتیان لێ هاتووە ... ئەگەر ئێمە عادەتـەکان و دووبارەبووەکـانی خۆمـان نەناسـین، ئـەوا بـەردەوام دەبین لـە هەڵەکردن و ناتێگەیشتن لە ژیاندا.

وە بە هـۆی ناسـینەوەی عادەتـەکانمان و چالاکییـەکانمان، ئـەوا دەتـوانین باشـتر لێیـان تێ بگـەین. ئـەم تێگەیشـتنەش ڕەنـگ دەداتــەوە لــەپای چارەســەرکردنی کێشــەکانی ژیانمانـدا. چونکـە خۆناســین، هۆکــاری ســەرەکییە بــۆ چارەســەرکردنی زۆربــەی کێشــەکانی ژیــانی تاکێـک. ئەگــەرنا، تــاکێکی ئــامێری و مــاددی درووســت دەبێت و بــیر ناکاتــەوە بــۆچی لێرەیــە و لەبــەرچی هاتووە و دەیەوێت چی بکات ...

## چۆن خۆمان بناسین؟

ئایە تاکێک چۆن دەتوانێت خۆی بناسێت؟ ... بنەما سەرەکییەکانی خۆناسین چین؟ ...

سەرەتا، پێویستە تاک ئاشنا بێت بە خاڵە نەرێنییەکانی. ئایە چی تشتێک تاکێک لاواز دەکەن؟ ... چی تشتێک من لاواز دەکات؟ ... پێویستە تاکێک ئاگامەند بێت بە لاوازییەکانی خۆی. ئاگاداربوون بە لاوازییەکانمان و خاڵە نەرێنییەکانمان، هەنگاوێکی سەرەکییە.

دوای دەستنیشانکردنی خاڵە لاوازەکانی خۆمان، تاک دەبێت لە ژیانیدا ئامانجەکانی دیاری بکات. ئایە ئامانجەکانی تاکێک چین؟ ... ئایە ئامانجم لە ژیان چییە؟ ... تاکی ئامانجدار بەهێزترینە. چونکە دەزانێت لەبەرچی دەژییێت. وە زۆرجار ئەم ئامانجانە لەلای تاکێکی سەرکەوتوودا، لە سەروو پلەوپێگە و بەدەستهێنانەکانی ژیاندان. چونکە ئامانجی ڕاستەقینە هەمیشە بەخشەرانەیە، نەوەکوو وەرگرانە ... دەبێت ئامانجەکانمان پەیوەست نەبن بە بەدەستهێنانەوە. دەبێت پەیوەست بن بە بەخشین. بەخشینێک بە ژیان ...

خۆناسینی تاکێک، بریتییە لە هۆشیاربوونی تاکێک بە چەند بنەمایەکی ژیان:

- ئایە ئامانجەکانم چین لە ژیاندا؟ ... دەمەوێت بۆ چی بژیم؟ ... ئەم خاڵە، هەم لە ڕووی پیشەیی و کارکردنەوە گرینگە، وە هەم لە ڕووی مەعریفەتەوە. تاکێک دەبێت بزانێت حەز و ئارەزووی لەسەر چی ئیشێک هەیە لە ژیانیدا بیکات و ئامانجەکانی چین. تاک دەبێت بزانێت کە ئاخۆ چی دەتوانێت ببەخشێت بە دەورووبەر و تەنانەت مرۆڤایەتیش. وە هەموو پیشەیەکیش گرینگە و، هیچ پیشەیەک کەمتر نییە لە پیشەیەکی دیکە. چونکە پیشەکان هاریکاری یەکتری دەکەن. وە هەروەها تاک دەبێت بزانێت کە لەبەرچی دەژییێت، ئەم ئامانجە وا لە تاک دەکات لە ژیان بەردەوام بێت و تەنانەت لە سەخترین کاتەکانیشدا بەرگە بگرێت. بەڵام ئەگەر ئامانجەکانی تاک لەسەر بابەتگەلێکی بچووک و بێسوود وەستانەوە، ئەوا وا لە تاک دەکات هۆکارێک بۆ بەردەوامبوونی ژیان نەبینێتەوە.

- ئایە چی لەگەڵ مندا ناگونجێت؟ ... تاکێک کە دەزانێت چی لەگەڵیدا گونجاوە، ئەوا تاکێکی سەرکەوتووە. چونکە کاتی بەفیڕۆ نادات لەگەڵ بابەتگەلێکدا کە هی ئەو نین. مرۆڤ ناتوانێت لە ژیاندا گشت بابەتێک کۆنترۆڵ بکات. لەبەر

ئـەوە، وا باشـترە ئـەو بابەتانـە هـەڵبژێرێت کـەوا زیـاتر لەگەڵیـدا هاوڕا و گونجاون. وە ئەو بابەتانە لـەخۆمان نزیک بکەینـەوە کـە دەبنە مایەی زیادکردنی زانینمان.

- ئایـە چـۆن دەتـوانم چـاکتر بم؟ ... ژیـان بـە چاکەکردنەوە جوان دەبێت و پڕبایەخ دەبێت. ژیانێک بەبێ چاکـە، ژیـانێکی نـەرێنی و ناپەسـەندە. کـەواتا، دەبێت تـاک هـەوڵ بـدات بـەردەوام لـە چاکەکردنـدا بێت. وە چاکـە بکـات بـە بنەمایـەکی ژیانی. چونکە چاکبوون بـەچێژترین و مـەزنترین ئامـانجی ژیانـە. لێرەدا چاکەکردن مەرج نییە هەر تەنها ئەنجامدانی بابەتـە قـورس و زەقـەکان بێت. بـەڵکوو زۆرجـار، چاکـەکردن لـە تشـتی سـادە دەکەوێتـەوە. بۆنموونـە: گـوێگرتن لـە کێشـەی کەسـێک ... هاریکـاریکردنی کەسـێک ... چـاکوچۆنی ... هـەموو ئـەم پرسـە وردانە، کەڵەکە دەبن و چاکە پێک دەهێنن. — چاکە بە گـەورە و بچووکییەکەی نییە و لە قەبارە بەدەرە ...

- ئایـە لـە ژیانـدا چی هەڵەیـەکم ئـەنجام داوە؟ ... چۆن بتوانم کەمتر هەڵە بکەم؟ ... چۆن لە هەڵەکانم فـێر ببم؟ ... ناسینی هەڵـەکانی تاکێک، وا لـە تاکێک دەکات کـە ئەزموونـدارتر بێت لە ژیانیدا. بەڵام ئەگەر تاکێک هەر تەنها هەڵەکانی وەلا بنێت و چاوپۆشییان لێ بکات، ئەوا لە کۆتاییدا هەر زیانەکەی بـەرچاو

دەکەوێتەوە. چونکە هەموو هەڵەیەک خاوەنی زیانی تایبەت بە خۆیەتی. بەڵام یەکەم هەنگاوی هەڵەنەکردن، بریتییە لە ناسینی هەڵەکانی خۆمان. وە پاشان هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنیان. هیچ مرۆڤێک لە هەڵەکردن بەدوور نییە و هیچ تاکێکیش لە هەڵەکردن بەدوور نییە. بەڵام تاکێک کە بتوانێت پەند و ئەزموون لە هەڵەکانی وەربگرێت، ئەوا لە ئاستێکی باڵادایە. هەڵەکردنیش یەکێکە لە باشترین مامۆستاکانی ژیانمان ...

## مرۆڤ چییە؟

پرسی مرۆڤ چییە؟ ... ڕەنگە سادە دەربکەوێت. بەڵام لە ڕاستیدا، بابەتێکی قووڵە. چونکە مرۆڤ پێکهاتەیەکی ئاڵۆزە. وە لە چەندین بەشی جۆراوجۆر پێک هاتووە. وە خاوەنی چەندین پێکهاتەی هاوپەیوەندە. وە ئەگەر ئێمە ئەم مرۆڤە بناسین. ئەوا خۆمان دەناسین. وە زیاتر لە دەوروبەرەکەمان تێ دەگەین.

ناسینی مرۆڤ، هاوواتایە بە ناسینی خۆمان.

مرۆڤ لە سادەترین پێناسە و جەوهەرترین پێناسەدا: بریتییە لە سەرنجێک، لەناو ئەقڵدا؛ ئەقڵێک لەناو جەستەدا. وە جەستەیەک لەناو جیهاندا ... مرۆڤ بریتییە لە بارستاییەکی نێوسەربەخۆیی ئاڵۆز. بەڵام لە تاکێکەوە بۆ تاکێکی دیکە، جیاوازە ... مرۆڤ بریتییە لە ژیان. ژیانێک کە ئەزموونی ژیان دەکات. مرۆڤ ئەو بزوێنەرەیە کە ژیانی پێ بەڕێ دەکەین. بەشێکە لە خۆمان، بەڵام خۆمان نییە. چونکە خۆمان، سەرنجێکین لەناو جەستەیەکدا. کەواتا: مرۆڤ واتا سەرنج. سەرنج واتا ڕووح ...

ئەوەی کە تاکێک بە خودی خۆی دادەنێت. لە ڕاستیدا خۆی نین و بەشێکن لە خۆی. هەر تشتێک لە دەرەوەی تاکدا بێت، ئەوا لە ڕاستیدا خۆی نییە. بەڵکوو بەشێکە لە خۆی ... لێرەدا جیاوازییەکی ڕیشەیی بوونی هەیە لەنێوان خود و بەشێک لە خود.

خود بریتییە لە سەرنجێکی پاک و پەتی. کە خاوەنی هیچ جەستەیەک و بیرۆکەیەک نییە. لێرەدا خود لەناو جەستە و بیرۆکەکان دایە و، بە هۆی جەستە و بیرۆکەکانەوە، لەگەڵ جیهاندا پەیوەندی دەبەستێت و لەگەڵ تاکەکانی دیکە ئاشنا دەبێت.

بەڵام بەشێک لە خود، بریتییە لەم پەیوەستبوونانەی کە خودێک لەسەریدا وەستاوەتەوە. وەکوو جەستە و بیرۆکەکان. خود بەبێ ئەمانە بوونێکی بەرجەستەبووی نییە. وە بیرۆکە و جەستە، بەشێکن لە خود، وە خودێک پێک دەهێنن لەبەرچاوی تاکەکانی دیکەدا، بەڵام لەڕاستیدا، جەستە و بیرۆکەکان تەنها بەشێکن لە خود نەوەکوو خودی تاکێک بن.

مرۆڤ بریتی نییە لە جەستەکەی، چونکە ئەم جەستەی وەکوو پێدراوێک وایە. وە هەروەها ئەم جەستەیە وەکوو

ئامێرێکـە بـۆ پرسـیێکی سـەرەکی دیکـە. کـە هـۆش و سـەرنجە. کەواتا، لـە ڕاسـتیدا جەسـتە خزمـەت بـە هـۆش و سـەرنج دەکات نەوەکوو بە پێچەوانەوە.

لە ڕاستیدا، هەر شـتێک لـە ژیانمانـدا هـەمان بێت، خۆمـان نین. بـەڵکوو بەشـێکن لـە ئێمـە. زانینـەکانمان، بیرۆکـەکانمان، بەرهەمە ماددییەکانی ژیانمان ... پێویستە تاکێک لـەبیری نـەچێت کـە هیچ شـتێک لـە ڕاسـتیدا هی ئـەو نییـە ... بـەڵکوو تـەنها بـۆ ماوەیـەکی کـاتی هی ئـەون. وە نـابێت تـاک خـۆی پەیوەسـت بـەو بابەتانـە بکـات کـە هی ئـەو نین. چونکـە زوو یـان درەنـگ، لەدەستیان دەدات ... وە لەدەستدان بە پەیوەستبوونەوە هەمیشە تـاک تووشـی نائـارامی دەکات؛ چونکـە وا دەزانێت دەبێت مـوڵکی ئەو بێت ...

مـرۆڤ بوونەوەرێکـە بـە تـاک لـەدایک دەبێت و هـەر بـە تاکیش دەمرێت. وە هەموو ئـەو تشـتانەی کـە وەکـوو بەشـێک لـە خـۆی دانـدراون، هـەتا ماوەیـەکی بەرجەسـتەبوو لەگەڵیـدا دەمێننـەوە و، لـە کۆتاییـدا لـێی جیـا دەبنـەوە. مـردن یەکێکـە لـەو ئامۆژگارییانـەی کـە پێمـان دەڵێت: هیچ تشـتێک بـۆ هەتاهەتایـە لەگەڵمانـدا نامێنێتـەوە. کـەواتا، وا باشـترە خۆمـان پەیوەسـت بـە هیچ تشـتێک لـە دەرەوەی خۆمـان نەکـەین. چونکـە هـەر تشـتێک

بـڕوات و کـاتی بێت، گرینـگ نییـە. وە بابەتـە جەوهەرییـەکان و بنەڕەتییـەکان گرینگـترن لـە بەدەسـتهێنان و پەیوەسـتبوونەکان. چونکــە ئــەوەی بــە دەســت هێنــدراوە، هــەر بــە دەســتیش لادەدرێتەوە.

## من کێم؟

من کێم؟ ... ئەو پرسیارەیە کە ژیانی بەشێکی زۆری فەیلەسووف و زاناکانی هەراسان کردووە. چونکە پرسیارێکی گرینگە و پەیوەستە بە چارەنووسی مرۆڤەوە.

ئایە من کێم؟ ... یاخود، پاراوتر بیڵێین؛ ئایە من کامەیانم؟ ... — بەڵام کامەیان لە چی؟ ... مەبەستمان چییە لە کامە؟ ... ئاخۆ تشتێکی دیکە هەیە بێجگە لە من؟ ... هەڵبەت هەر دەبێت من هەبم ئەی وا نییە؟! ...

لە ڕاستیدا، ئەوەی کە بە من ناسراوە، ڕەنگە خۆمان نەبین. زۆرجار تاکێک تەواوی ژیانی لەسەر خودی خۆی نەڕۆیشتووە، بەڵکوو لەسەر تشتێکی دیکە ڕۆیشتووە. ئایە لێرەدا ئەم تاکە پەیوەندی بە خۆی هەیە؟ ...

ئێمە دەتوانین چەند پرسیارێک ئاڕاستەی خۆمان بکەین سەبارەت بە پرسی من: ئایە من بریتیم لە قاچەکانم؟ ... نەخێر. ئایە من بریتیم لە دەستەکانم؟ ... — نەخێر. ئایە من بریتیم لە پارچەکانی دیکەی جەستەم؟ ... — نەخێر. ئایە من بریتیم لە مێشکم؟ ... — نەخێر. کەواتا؛ من کێم؟ ... — من چیم؟ ...

ناکرێت من ئەم تشتانە بم کە ئاماژەمان پێ دا. چونکە ئەوانە بەشێکن لە من. واتا جەستەی من پێک دەهێنن.

لەدوای ڕەهەندی جەستە، ڕەهەندی بیرۆکەکانمان هەیە. ئایە بیرۆکەکان خۆمم؟ ... ئایە بیرکردنەوەکانم منن؟ ... ئایە بیرۆکەکانم من پێک دەهێنن یاخود چی؟! ...

لێرەدا ئاشکرایە کە تەنانەت بیرۆکەکانیش خۆمان نین. بەڵکوو بەشێکن لە خۆمان. وە بەشێکن لە من. چونکە هەرچی دەیزانم بەشێکە لە من. نەوەکوو ئەوەی کە منێک بێت.

لەدوای جەستە و بیرۆکەکان، پرسیارەکە هەر ماوەتەوە: ئایە من کێم؟ ... من کامەیانم؟ ...

هەڵبەتە من بریتی نییە لە جەستە. چونکە جەستە جیا دەکرێتەوە لە خود. وە ناکرێت من بریتی بێت لە بیرۆکەکان، چونکە بیرۆکەکان وەریگیراون. کەواتا؛ ئەوەی دەمێنێتەوە منێکە بەبێ بیرۆکەکان و بەبێ جەستە ...

ئەگەر بە جیهانبینینێکی ڕەخنەگرانە پێداچوونەوە بە بیرۆکەکانمان بکەینەوە، ئەوا دەبینین لە ڕاستیدا بەشێکی زۆری بیرۆکەکانمان هی خۆمان نین و، لە عادات و دووبارەبووەکانی ڕۆژانەوە وەرگیراون. لێرەدا پێویستە تاک بەشێک لەم بیرۆکانە

پاک بکاتەوە کە هی خۆی نین. پێویستە پاکتاوییەکی ناوخۆیی ئەنجام بدات. چونکە بیرکردنەوەیەکی پاک، هەم بەسوودە وە هەمیش تەندرووستە. وە ناکرێت تاکێکی ئاگامەند بە کۆمەڵێک بیرۆکەوە بژییێت کە هی خۆی نین. چونکە ئەمانە وەرگیراون و تەنانەت بەشێکی زۆری ئەم بیرۆکە و بیرکردنەوانەش، لە ڕاستیدا نەرێنین بۆ خودی تاکەکە.

بەشێک لە فەیلەسووف و زانایان لایان وایە شتێک بوونی نییە بەناوی منێکەوە. چونکە مادام جەستە من نیم و بیرۆکەکانیش من نین. کەواتا تشتێک بوونی نییە بەناوی من ... بەڵام لەڕاستیدا، ئەمە دوورە لە ڕاستییەوە.

لەدوای جەستە و بیرۆکەکان، ئەوەی دەمێنێتەوە بریتییە لە سەرنجدان، یاخود ئەوەی کە بە ڕووح ناسراوە. چونکە سەرنجدان تشتێکە لەناو بیرۆکەکاندا مەلە دەکات. لە بیرۆکەیەک دەچێتە سەر بیرۆکەیەکی دیکە. وە هەندێکجاریش لەلایەن جەستەوە ڕادەکێشرێت. بۆنموونە کاتێک کە جەستە برسییەتی؛ ئەوا سەرنج دەچێتە سەر دۆخی برسیبوونی جەستە و گشت بابەتەکانی دیکە وەلا دەنێت. یاخود کاتێک بابەتێک ئێمە هەراسان دەکات؛ ئەوا سەرنجمان دەچێتە ناو بیکردنەوە و بیرۆکەکانمان و تەواوی تشتەکانی دیکە وەلا دەنێت. لێرەدا ئەم

تشــتەی کــە دەچێتــە ســەر بیرۆکــەکان و جەســتە؛ بریتییــە لــە سەرنج. یاخود ڕووح.

لــێرەدا دەبیــنین تشــتێک لــە ســەروو جەســتە و بیرۆکەکانمان بوونی هەیە. کە بریتییە لە من. ئەم منەش، بریتییە لە سەرنج. ئەم سەرنجە ڕوونتر هەستی پێ دەکرێت کاتێک کە تەنهاین. بەڵام بە گشتی، سەرنج لەناو بیرۆکەکاندایە. نەوەکوو بیرۆکــەکان ســەرنجیان درووســت کــردبێت. کاتێــک بــیر لــە کێشــەیەک دەکەینــەوە، ئــەوا ســەرنجمان لەســەر کێشــەکەیە. وە بیرکردنەوە بریتییە لە سەرنجدانی ناوەوەی خۆمان.

کەواتا، پرسیاری من کێم؟ ... هەم پرسیارێکی فەلسەفییە و هەمیش پرسیارێکی چارەنووسسازانەیە. چونکە لـە جەوهـەری مرۆڤ دەکۆڵێتەوە. کە سەرنجێکە لەناو بیرۆکەکاندا وە دەتوانێت جەسـتە کۆنـترۆڵ بکـات. چونکـە سـەرنج هەمیشـە ئـەو بەشـانە بەکار دەهێنێت کە بە ئەو لکاون، وە بەشێکن لـە خـۆی، نـەوەکوو خۆی بن. چونکە خۆی بوونێکی پەتی و پاکی هەیە.

کــەواتا؛ من بریتییــە لــە ســەرنجێکی پــاک و پــەتی. وە ئەوانەی بە منەوە لکاون، بەشێکن لە من، نەوەکوو من بن.

## پاککردنەوەی ڕاستەهێڵەکە

ژیانی تاکێک، وەکوو ڕاستەهێڵێک وایە. کە بە گشتی لە سێ خاڵی سەرەکی پێک هاتووە:

١. ڕابردووی تاک.

٢. ئێستای تاک.

٣. داهاتووی تاک.

ژیانی ئێمە لەم سێ ڕەهەندە پێک هاتووە: ڕابردووی تاکێک بریتییە لە هەموو ئەم ڕووداو و زانینە هەڵگیراوانەی کە خودی تاکێک هەیەتی. ئێستای تاک بریتییە لەم دۆخەی کە لە ئێستادا تاک تێیدا ئامادەیە. داهاتووی تاکێک، بریتییە لەوەی کە تاکێک دەبێت، نەوەکوو ئەو تاکەی هەیە.

بیرکردنەوەکانی مرۆڤ خۆیان لەم سێ خاڵەدا دەبیننەوە. کاتێک بیرکردنەوەی نەرێنیمان بۆ دێت سەبارەت بە ڕووداوێکی ڕابردوو، ئەوا ئێمە ڕابردوو بەرجەستە دەکەینەوە و سەرنج لە خاڵێکی نەرێنی لە ڕابردوو دەدەین. وە کاتێک کە بیر دەکەینەوە چی بکەین؟ ... یاخود ئێستا چی بکەم؟ ... ئەوا تاک بیر لە ئێستای خۆی دەکاتەوە. وە کاتێکیش تاک بیر لە داهاتوو

و پلانەکانی دەکاتەوە، ئەوا لێرەدا تاک لەگەڵ داهاتوودا پەیوەندی درووست دەکات.

ڕابردووی تاکێک ئێستای تاکێک درووست دەکات. هەموو وردە چالاکییەکانی ڕۆژانەی ڕابردووی تاکێک، تاکێکی گەیاندووە بە ئێستای خودی خۆی. وە ئەم وردە چالاکییانەی کە تاکێک لە ئێستادا ئەنجامی دەدات، ئەوا دەبێت بە هۆکاری درووستبوون و بەرجەستەبوونی داهاتووەکەی.

ڕاستەهێڵی ژیان لەو کاتەوە دەست پێ دەکات کە تاکێک بە ئاگا دەبێت و هۆشدار دەبێت. وە لەو کاتە بەکۆتا دێت کاتێک تاکێک کۆچی دوایی دەکات.

لە ڕاستیدا، لە ژیانی مرۆڤدا، بەبەردەوامی دوو ڕاستەهێڵی هاوتەریب بوونیان هەیە و لەگەڵ یەکتریدا ڕێ دەکەن. ڕاستەهێڵێکیان پەیوەندی بە جەستەی تاکەوە هەیە. ڕاستەهێڵەکەی دیکە کە ئێمە لەلامان گرینگە و لێرەدا باسی دەکەین، بریتییە لە جیهانبینین و بیرۆکەکانی خودی تاکێک. وە زانیارییە هەڵگیراوەکانی تاکێک.

هەر تاکێک لە ڕابردوو و ئێستا و داهاتوویەک پێک هاتووە. گرینگ نییە ئەم ڕاستەهێڵە چەند درێژە، بەڵکوو گرینگ

ئەوەیە کە چەندە پڕ و بەنرخە. داهاتووی تاکێک لەوانەیە تەنها ڕۆژێکی مابێت، یاخود چەند کاژێرێک، چەند چرکەیەک ... بەڵام گرینگ ئەوەیە کە چۆن ئەم ماوەیە بەسەر دەبات.

لێرەدا سەرەکیترین پرس ئەمەیە: چۆن ئەم ڕاستەهێڵە پاک بکەینەوە؟ ... ئایە پێویستی بە پاککردنەوە هەیە؟ ...

زۆربەی کات تاکێک ژیان بەڕێ دەکات بە نەرێنی. چونکە نەیتوانیوە یاخود بوێریی ڕووبەڕووبوونەوەی کێشەکانی ڕابردووی نەبووە. وە ئەم کێشانەی ڕابردوو، لەسەر ڕاستەهێڵەکەدا هەر بوونیان ماوە و سارێژ نەکراون. یاخود ئەم کێشانە پاک نەکراونەتەوە و بوونەتە بە گرێیەک بۆ ڕەهەندی ئێستای خودی تاکێک. لێرەدا پێویستە تاک هەوڵ بدات، کێشەکانی ڕابردووی چارەسەر بکات و بڕیارێکی یەکلاکەرەوەی بەهێز بدات. بڕیارێک کەوا بەتەواوەتی کێشەکە بنەبڕ دەکات. چونکە هیچ کێشەیەک نییە چارەسەری نەبێت. وە زۆرجار لەوانەیە پێویست بە هاریکاری دەرەکی بکات، بەڵام هاریکاری کەسانی دەورووبەر هەمیشە چاکترە لە چارەسەرنەکردنی کێشەیەک لە ڕەهەندی ڕابردووی تاکێکدا. چونکە کێشەکە ئەمەیە : ئەم کێشەیەی کە چارەسەرنەکراوە و هەر لە ڕابردوو ماوەتەوە، کاریگەریی نەرێنی لەسەر ڕەهەندی ئێستا و

داهـاتووی تاکێک درووسـت دەکـات. وە سـەرنجی تـاک دەخاتـە سەر کێشەکانی ڕابردووی. کەواتا؛ لـێرەدا باشـترین چارەسـەر و سـەرکەوتووترین، بریتییـە لـە گەڕانـەوەی تـاک بـۆ کێشـەکانی ڕابـردووی و، هـەوڵی چارەسـەرکردنیان بـدات. بـۆ ئـەوەی ئـەم گرێیانەی کە لەسەر ڕاستەهێڵەکە درووست بوون، بییـان کاتـەوە و پاکتاویان بکات.

وە لەسەر ڕاستەهێڵەکەدا، خاڵێکی سەرەکی بوونی هەیـە؛ کـە بریتییـە لـە ئێسـتای تاکێـک. ئێسـتای تاکێک گرینگترین خاڵـە لەســەر ڕاســتەهێڵەکەدا. چونکــە تــاک بەتــەواوەتی کۆنــتڕۆڵی بەسـەردا هەیـە و، ئـەم ڕەهەنـدەی تـاک کاریگـەریی درووسـت دەکـات لەسـەر داهـاتووی تاکەکـە. کـەواتا؛ پێویسـتە ڕەهەنـدی ئێسـتاییبوونمان بـە باشـترین شـێوە بـەکار بهێـنین و بەسـەری ببەین. وە هەوڵ بدەین کێشەکانی ئێستامان چارەسەر بکـەین. وە ئــەو تشــتانە وەلا بنــێین کــە دەبن بــە هۆکــاری لاوازبوونمــان. لەڕاستیدا، بەشـێکی زۆری کێشـەکانی تاکێک، بۆ خـودی تاکەکە ڕوونە. بەڵام بڕیاری یەکلاکەرەوە پێویستە. تاک دەبێت ئامـانج و هۆکارەکـانی ئەوەنـدە بـەهێز بن، کـە ئـەم کێشـانە قـووت بـدات و پاکتاویــان بکــات. بۆنمنوونــە؛ لەبــەرچی پێویســتە واز لــە جگەرەکێشـان بهێنم؟ ... هـەر لەبـەر ئـەوەی ناتەندرووسـتە؟ ...

نەخێر. پێویستە تاک ئاگامەندبێت بەوەی کە وازهێنان لە جگەرە زۆر دەرگای دیکەی بۆ دەکاتەوە لە بەدەستهێنانی ئامانجەکانی و سەرکەوتنی لە ژیاندا. چونکە وازهێنان لە جگەرە دەبێت بە باشتربوونی تەندرووستی. ئەگەرچی مرۆڤەکە ڕێژەیەکی کەمیش لە ژیان بژییێت، ئەوا هەر چاکترە تەندرووست بێت. وە هەروەها وازهێنان لە جگەرە ڕەنگە ببێتە هۆکاری کاتبەسەربردنی زیاتر لەگەڵ خێزان و کەسانی دەورووبەردا. وە هەروەها دەبێتە کەمکردنەوەی خەمۆکی و پەیوەست نەبوون بە ماددەی هۆشبەر و بابەتە دەرەکییەکان.

هەروەکوو دەبینین، چارەسەرکردنی کێشەیەک، دەبێت بە تۆپەڵەبەفرێک و، بەرەبەرە کێشەکانی دیکەش چارەسەر دەکات. لە ژیاندا چارەسەرکردنی هەر کێشەیەک دەبێت بە هۆکاری چارەسەرکردنی کێشە نائاگاکانی دیکەش.

ئێستای تاکێکیش لە ئامادەبوونێکی بەردەوامدایە بەرەو داهاتوو. تاک دەبێت داهاتووی لە ئێستادا درووست بکات و لە ئێستادا هەوڵ بۆ داهاتوو بدات. وە هەرگیز وا نەزانێت کاتی دیکەی لەبەردەستدا ماوە و پێویست بە پەلەکردن ناکات. چونکە هیچ ئەگەرێک و بەڵگەیەک بەردەست نییە هەتاوەکوو گرێنتیمان پێ بدات کە ئاخۆ دوو ڕۆژی دیکە دەمێنینەوە یاخود نەخێر ...

ئەگەر ئێمە تۆزێک قوڵتر بینەوە لە ڕاستەهێڵەکەدا، ئەوا لە ڕاستیدا، ڕابردوومان ئێستای درووست کردووە. وە هەروەها لە داهاتوودا، ئێستامان لێ دەبێت بە ڕابردوو و، داهاتووی لێ لەدایک دەبێت.

ڕەهەندی داهاتوو لە دوای ڕەهەندی ئێستا، بە دووەم گرینگترین ڕەهەندی ژیان دادەندرێت. چونکە داهاتوو تاک ئامادە دەکات بەرەو ئەوەی کە دەبێت. نەوەکوو ئەوەی کە هەیە. داهاتوو هەوڵ دەدات تاکێکی سەرکەوتوو درووست بکات. بەڵام بۆ ئەوەی ئەم دۆخە برەخسێت، پێویستە ئێستا لە خزمەتی داهاتوو بەکار بهێنین. نەوەکوو خزمەت بە ڕابردوو بکەین. خزمەتکردن بە داهاتووش هەوڵدانمانە بۆ باشترکردنی ژیان.

پێویستە تاک ئاگامەند بێت بەوەی کە ئاخۆ داهاتووی ئەو بریتییە لە چی؟ ... ئایە داهاتوویەکی ڕۆشەنگە؟ ... ئایە چالاکییەکانی ئێستای تاک دەورێکی ئەرێنی دەگێڕن بۆ داهاتووەکەی یاخود نەخێر؟ ...

ئەگەرچی مرۆڤ نازانێت بەیانی بوونی دەمێنێت یاخود نەخێر، بەڵام ئەگەریش هەیە بمێنێت. لێرەدا ئێمە لەناو ئەگەرەکان دەمێنینەوە و، ژیرانە نییە ئەگەر بە ئەگەرەکان ژیان

بەڕێ بکەین. لەبەر ئەوە، پێویستە بەوە بڕۆین کە ڕاست و درووستە نەوەکوو کە لەوانەیە وەها ببێت و ئەگەر بێت.

کەواتا، تاک پێویستە ئێستاکانی بەردەوام وێنەدانەوەیەکی داهاتوو بن. نەوەکوو ڕابردوو. وە هەموو ڕۆژێک تاک دەبێت هەوڵ بدات باشتر بێت لە دوێنێ، باشتر بێت لە خۆی. هەموو ڕۆژێک، دانانی بەردێکە بۆ درووستکردنی ئەو تاکەی کە لە داهاتوودا پێی ئاشنا دەبێت.

وە بۆ پاککردنەوەی ڕاستەهێڵەکانمان؛ پێویستە تاک کێشەکانی ڕابردووی بە هەر شێوازێک و ڕێپێوانێک بێت، چارەسەریان بکات. چونکە بە دڵنیاییەوە کێشەکان ئەگەر لە ئێستاش ڕووبەڕووی نەبنەوە، ئەوا لە داهاتوودا لەسەر ڕاستەهێڵەکەدا سەر دەردەهێننەوە.

*هەندێک بنەمای ڕیشەیی سەبارەت بە سێ ڕەهەندەکەی ژیان:*

- ڕابردوو تەنها دەبێت لە ڕوانگەی ئەزموون و فێربوونەوە بایەخی هەبێت.
- ئێستا گرینگترە لە ڕابردوو.
- داهاتوو گرینگترە لە ئێستا.
- ئێستا لە خزمەتی داهاتوودایە.

## پرسیارەکان

ناسینی خۆمان دەبێتە بوارێک بۆ ناسینی دەورووبەرمان. وە ناسینی دەورووبەرمان دەبێت بە بوارێک بۆ زیاتر ئاشنابوون بە جیهان و مەعریفەتی ژیان ... کەواتا؛ ئەو تاکەی کە خۆی دەناسێت، تاکێکی هۆشیارە. چونکە تاکێک هەر تەنها سەرنجی لەسەر دەورووبەرەکەی بێت و، سەرنجی لەسەر خۆی نەبێت، ئەوا کارامە نابێت ...

تاک پێویستە ئەم پرسیارانە ئاڕاستەی خۆی بکات سەبارەت بە خۆناسین:

- ئایە من کێم؟ ...
- ئایە من ڕووبەڕووی کێشە بنەڕەتییەکانم بوومەتەوە؟ ...
- ئایە من ئامانجەکانی ژیانم ڕوونە؟ ... هیچ ئامانجێکی سەرەکیم هەیە؟ ...
- چۆن بتوانم چاکتر بم؟ ... چی شتێکی بچووک هەیە کە دەبێت چاکی بکەمەوە لە ژیانمدا؟ ...
- من پێویستە کێ بم؟ ... ببم بە چی؟ ...

## دوا وته

خۆناسین یەکێکە لە بنەماکانی ڕوونتربوونەوەی ژیان بۆ تاکێک. ئەگەر تاکێک لە ژیانیدا خۆی بناسێت، ئەوا چاکتر و باشتر دەتوانێت ڕووبەڕووی ژیان ببێتەوە. وە هەروەها خۆناسین هەر تەنها بریتی نییە لە ناسینی جەستەمان و تەمەنی هەرزەکاری. بەڵکوو خۆناسین ڕیشەیەکی قووڵتری هەیە کە پەیوەستە بە خودی تاکەوە. تاکێک کە دەزانێت خۆی کێیە، ئەوا دەتوانێت بە ڕاشکاوانەتر ژیان بەڕێ بکات. وە خۆناسینیش بوێرییەکی زۆری پێویستە. چونکە تاک لێرەدا ڕووبەڕووی ژووره تاریکەکانی ناخی دەبێتەوە و مامەڵە لەگەڵ دڕندەکانی ناخی دەکات. وە هەوڵ دەدات چۆن خاڵە لاوازییەکانی کەمتر بکاتەوە و هەوڵ بدات تاکێکی سەرکەوتوو بێت. بە هۆی خۆناسینەوە تاک دەتوانێت دەورووبەرەکەی و تاکەکانی دیکەش بناسێت و لێیان تێ بگات. ئەمەش وا دەکات ژیانێکی باشتر فەراهەم ببێت. وە ژیانی تاکێک پێویستی بە لێکۆڵینەوە هەیە لەلایەن خودی تاکەکەوە. ئەم لێکۆڵینەوانە بابەتی خۆناسین پێک دەهێنن و، وا دەکەن تاک زیاتر بەخۆی ئاشنا بێت و لە ئامانجەکانی نزیک ببێتەوە. وە لە کۆتاییشدا، ببێت بەم تاکەی کە دەیەوێت. نەوەکوو ئەم تاکەی لە ئێستادا بوونی هەیە.

# بەشی سێیەم: تێگەیشتن

## دەروازە

تێگەیشتن بریتییە لە تەفاهوم. وە دەبێتە هۆکاری بەدەستهێنانی زانینمان. تێگەیشتن واتا بینینی بابەتەکان وەک ئەوەی کە خۆیان هەن. نەک وەک ئەوەی خۆمان دەمانەوێت.

لە سەردەمی ئێستاماندا، تێگەیشتن لە بیرکردنەوە پێویستترە. چونکە بیرکردنەوە ڕێڕەوێکی ڕەخنەییە و، ڕەخنەکانمان زۆربەی کات لەژێر بەرژەوەندییەکانماندان. بەڵام تێگەیشتن ئاستێکە لە سەروو بیرکردنەوەدایە. چونکە تێگەیشتن هیچ بەرژەوەندییەکی نەرێنی و خودی، لەخۆ ناگرێت.

وە هەروەها هەموو تێگەیشتنێک، زانینێک دەستەبەر دەکات. زانینەکانیشمان، کێشەکان لە کێشەبوونەوە دەگۆڕن بۆ ئاساییبوون و چارەسەر. ژیانێک بەبێ تێگەیشتن، ژیانێکی مردووە. چونکە ئەگەر مرۆڤ هەوڵی تێگەیشتن لە بابەتەکان نەدات ئەوا هەمیشە سەرزەنشتی ژیان دەکات. بەڵام ئەگەر بزانێت یاساکان چۆن کار دەکەن، ئەوا زیاتر ئاگامەند دەبێت بە هەبوونی مانایەک لە ژیاندا.

## لێکتێنەگەیشتنەکانمان

لێکتێنەگەیشتنەکانمان لە ئێستادا لـە دوو هۆکـارەوە سـەر هەڵدەدەن:

١. قسەکردن (پەیوەندیکردنەکان).

٢. ئاگادارنەبوونی بابەتەکان.

بەشـــێکی زۆری لێکتێنەگەیشـــتنەکانی ڕۆژانـــەمان، لـــە ئەنجامی هەڵەبەکارهێنانی ئامرازی قسەکردنە. قسەکردن خاوەنی هەندێک یاسـای بنەڕەتییە کـە پێویسـتە پابەند بین پێی. ئەگـەرنا پەیوەندییەکەمان دەپچڕێت و، دەمانخاتە ناو دۆخێکی ناحاڵیبوون و تێنەگەیشتنەوە.

لـــە ژیـــانی ڕۆژانەمانـــدا، کاتێـــک بەرکەوتـــەمان لەگـــەڵ مرۆڤـەکانی دیکـەدا دەبێت؛ بـە پلـەی یـەک، دەبێت گـوێ بگـرین. چونکـــە ئەگـــەر ئـــەم هـــەنگاوە نەگرینـــە بـــەر، ئـــەوا وەڵامدانەوەکانیشمان بێبایەخ دەبن. کەواتا؛ پێویستە گوێ بگـرین ئەگــەرچی هــەر چییــەک بێت. گــوێگرتن جییــاوازی هەیــە لــە بـەگوێکردن و بەقسـەکردن. ئێمـە دەتـوانین گوێبیسـتی کۆمـەڵێک بیرۆکـەی نـەرێنی بین، بـەڵام مـەرج نییـە دووبارەیـان بکەینـەوە

یاخود ڕازی بین پێیان. بەڵام گرینگ ئەوەیە گوێ لە کەسی بەرامبەر بگرین.

لە پاش گوێگرتن، قسەکردنمان هەیە. بەڵام قسەکردن خاوەنی چەند یاسایەکی سەرەکییە. کاتێک تاکی بەرامبەر قسە دەکات نابێت بیبڕین. وە قسەکردنەکانیشمان دەبێت ئاڕاستەی بەرامبەر بکرێن، نەوەکوو هەر باسی خۆمان بکەین بەبەردەوامی.

خاڵێکی دیکەی لێکتێنەگەیشتنەکانمان، بریتییە لە شارەزانەبوونی بابەتەکانی ژیان. ژیان دەوڵەمەندە و پڕە لە بابەتی نەزاندراو و بواری زانستی جۆراوجۆر. مرۆڤ بە قەدەر ئەوەی دەیزانێت ئاگامەندە. کەواتا؛ هەرگیز هیچ کەسێک هەموو شتێک نازانێت. بەڵام هەرکاتێک خۆمان لە دۆخێکی لێکتێنەگەیشتن بینییەوە، ئەوا پێویستە ئاگامەند بین بەوەی کەوا لە ڕاستیدا ئەم لێکتێنەگەیشتنە لە ئەنجامی نەزانینی خۆمانەوەیە. نەوەکوو لە ئەنجامی زانینەوە بێت. چونکە زانین بریتییە لە تێگەیشتن و، هەرگیز دژی مرۆڤ ناوەستێتەوە.

وە ئەگەر لە بابەتێک تێنەگەیشتین، ئەوا لە ئەنجامی نەزانینمانە سەبارەت بە بابەتەکە، نەوەکوو کێشەی خودی بابەتەکە.

# ڕەخنەگرتن و تێگەیشتن

لێرەدا پرسیێکی سەرەکی بوونی هەیە. ئایە لە ئێستادا ڕەخنەگرتن پێویستە یاخود تێگەیشتن؟ ... هەڵبەتە هەردووکیان پێویستن بە پێی کات و شوێنی تایبەتی خۆیان. بەڵام هەموو تاکێک لە کۆمەڵگادا دەتوانێت ڕەخنە بگرێت. ئێمە دەتوانین بەبەردەوامی ڕەخنە لە دەوروبەرمان و مرۆڤایەتی و هەموو شتێک بگرین؛ جگە لە خۆمان ...

بەڵام لە ڕاستیدا، تێگەیشتن تشتێکە هەموو تاکێک لە توانایدا نییە پێی بگات. چونکە تێگەیشتن پێویستی بە هەوڵدان و لێکۆڵینەوە هەیە. ڕەخنەگرتن پێمان دەڵێت: ژیان ناخۆشە. بەڵام تێگەیشتن دەپرسێت: لەبەرچی ناخۆشە؟ ... ئایە هۆکارەکان چین کە ئەم دۆخە دەڕەخسێنن؟ ... وە کۆمەڵێک پرسیاری دیکە ...

تێگەیشتن ڕەخنەگرتنە بەرەو باشتربوون. بەڵام خودی ڕەخنەگرتن، تەنها دەرخستنی هەڵە و کێشەکانە.

تێگەیشتن هەمیشە هەوڵدانە بۆ زانینی تشتەکان. ناتوانین بەبێ ڕەهەندی تێگەیشتن ژیان بکەین. چونکە هەروەکوو

دەبینین، هەر تەنها ڕەخنەگرتن پێویست نییە. لێرەدا پێویستە تاک ئەم پرسیارە ئاڕاستەی خۆی بکات: ئایە من لە ژیاندا لە چی تێناگەم؟ ... ئەم بابەتانە چین کە هێشتا لێیان بە ئاگا نیم؟ ...

بۆ ئەوەی تاکێک تێبگات لە بابەتەکانی ژیان. پێویستە هەوڵ بدات لێیان بکۆڵێتەوە. ئەویش بە هۆی خوێندنەوە و وەرگرتنی زانین لە کەسانی شارەزاتره لە خۆی. چونکە خودی تاک هەرگیز ناتوانێت هەموو تشتێک بزانێت و ئاستی زانینی هەموو تاکێک سنووردارە؛ ئاستی زانینی ئێمە سنووردارە ...

وە ئەو زانیارییانەی کە لە ڕابردوودا وەرگیراون و تاکێک وا دەزانێت کە ڕاستن، لە ڕاستیدا مەرج نییە وا بن. بەتایبەتی کاتێک تاکێک لە بابەتێک تێناگات، نیشانەی ئەوەیە زانینەکانی ڕابردووی ناتوانن هاریکاری ئەم تێنەگەیشتنەی بکەن. لەبەر ئەوە؛ پێویستە تاک هەوڵی بەدەستهێنانی زانینی نوێتر و نەزاندراوتر بدات. نەوەکوو دەست لە بابەتەکە هەڵبگرێت.

کاتێک تاکێک وازهێنان لە جگەرەکێشان بووە بە کێشەیەک لەلای. ئەوا نابێت هەر خەم لەسەر ئەم بابەتە بخوات.

لـێرەدا تـاک خـەم دەخـوات چونکـە تـاک چەقبەسـتووە لەسـەر خودی بابەتەکە. بـەڵام پێویستە تاک هـەوڵ بدات زیاتر ئاشنای ئـەم بابەتـە بێت بـە هـۆی لێکۆڵینـەوەکانی لـە تـاکی شـارەزاتر لــەخۆی وەکـوو: دکتۆرەکـان و بەتەمەنــەکان. وە هــەوڵ بـدات بابەتی دیکە بخوێنێتەوە لەسەر کێشەکەی.

بـۆ ئـەوەی لـە بابـەتێک تێبگـەین و ترسـمان لەسـەری نــەمێنێت و بەســەریدا زاڵ بین، ئــەوا پێویســتە خوێندنــەوە و لێکۆڵینەوە لەسەر بابەتەکە ئەنجام بدەین.

تێگەیشـتنەکانمان لەسـەر بابەتـەکان، ترسـەکانمان و نـەزانینمان کاڵ دەکەنەوە و نایانهێڵن.

## تێگەیشتن لە سەرووی بیرکردنەوەیە

بیرکردنـــەوە بریتییـــە لـــە بیرکردنـــەوە لـــە بیرۆکـــە و زاندراوەکانی ناخی خۆمان. ئەوەی کە بە بیرکردنەوە و زیـرەکی ناســـراوە، هیچ تشـــتێکی ســـەرووتر نییـــە لـــە وەرگـــرتن و ئـــاڵوگۆڕکردنی زانیارییـــەکان. ئاســـتی زانینمـــان، زیـــرەکی و بیرکردنـــەوەمان دیـــاری دەکـــەن. ئێمـــەی مـــرۆڤ، ئـــەوەین کـــە دەیزانین.

لێرەدا پرسـیێکی گرینگ دێتە پێشـەوە، باشـە ئەی کەواتا بیرکردنـەوە بنەمایـەکی جەوهـەری و بنـەڕەتی نییـە، ئـەبێ چی تشتێکی دیکە جەوهـەری و بنـەڕەتی بێت بۆ مـرۆڤ؟ ... وەڵامی ئـــەم پرســـیارە، بریتییـــە لـــە تێگەیشـــتن. چونکـــە لـــە ئێســـتادا، بیرکردنـــەوە بریـــتی نییـــە لـــە داهێنـــان و بەرزکردنـــەوەی بـــەها باوەکـــان بـــۆ ئاســـتێکی دیکـــە. بـــەڵکوو بیرکردنـــەوە بـــووە بـــە چالاکییەکی خۆپەرستانە کە هەر تاکێک دەتوانێت بەرژەوەندی و مەرامـەکانی خـۆی لـەناو چێوارچێوەیـەکی بیرۆکەییـدا هـەموار بکاتەوە.

بیرکردنەوە بیرۆکـەکان چەقبەسـتوو دەکـات و، دەیانکـات بـە یاسـای سـەرتاپاگیر. وە هـەوڵ دەدات پـەیڕەو و سیسـتەمی

کۆمەڵایـــەتی گشـــتگیر درووســـت بکـــات لـــە ئـــەنجامی بیرۆکـــە سادەکانەوە. کە ئەمـەش هەڵەیـەکی لۆژیکی (مـەنتیقی) و ئەقڵییـە. خـــودی بیرکردنـــەوە پێویســـتە بـــۆ چارەســـەرکردنی تشـــتەکان. بیرکردنـەوە لـە ڕاسـتیدا چارەسـەرکارێکە. بـەڵام زۆربـەی ئـەو بابەتانەی کە بە بیرکردنەوە دامان ناون، لە ڕاسـتیدا بیرکردنـەوە نین و بەشێکن لە خەیاڵدانەوەی ناخی خۆمان.

تێگەیشـــتن ئاســـتێکی بـــاڵاترە لـــە بیرکردنـــەوە چونکـــە تێگەیشتن هەوڵ دەدات لە بابەتەکان تێ بگات. بەڵام بیرکردنـەوە هەمیشــە لــەناو ســووڕێکی بازنەییــدا دەمێنێتــەوە لــەناو هۆشــی مرۆڤێکدا؛ کە بەتاڵە ...

پێویســـتە بیرکردنـــەوە لـــە خزمـــەتی تێگەیشـــتنماندا بێت نەوەکوو بیرکردنـەوە هـەر تـەنها لـە خزمـەتی بیرکردنـەوەدا بێت. بیرکردنەوە ئامڕازە نەوەکوو ئامانج.

## پرسیارەکان

تێگەیشـتن کایەیـەکی سـەرەکی ژیـانی تاکێکـە. لـێرەدا پێویستە هەندێک پرسیار ئاڕاستەی خۆمـان بکـەین سـەبارەت بـە تێگەیشتن:

- ئایە لە ژیانمدا لە چی بابەتێک تێناگەم؟ ...
- چی ڕەهەندێکی ژیانم چارەسەر نەکراوە؟ ...
- ئایـە زۆر لـەناو پانتـایی بیرکردنـەوەدا دەمێنمـەوە یـاخود سەرنجی دەرەوەش دەدەم؟ ...
- لێکتێنەگەیشتنەکانی ڕۆژانەم لە چییەوە هاتوون؟ ...
- ڕیشەی هەڵەتێگەیشتنەکانم چییە؟ ...
- چۆن بتوانم کەمتر کێشە درووست بکەم؟ ...
- چۆن بتوانم گەشە بە تێگەیشتن بدەم؟ ...
- ئایە بیرکردنەوەکانم ئەرێنین یاخود نەرێنی؟ ...
- چۆن بتوانم گەشە بە بیرکردنەوەکانم بدەم؟ ...
- چۆن بتوانم تێگەیشتنی زیاتر بڵاو بکەمەوە؟ ...

# دوا وتە

لـــە ئێســـتادا تێگەیشـــتنمان کـــاڵ بووەتـــەوە بـــە هـــۆی جەختکردنـە سـەر کۆمـەڵێک بابـەتی دیکـەی بیرکردنـەوە، کـە لـە ڕاسـتیدا تـەنها زانیـارین و هیچ هەوڵـدانێکی داهێنەرانـەیان تێـدا بەدی ناکرێت. بەڵام لێرەدا ئێمە پێویستیمان بـە تێگەیشتن هەیـە. چونکـە تێگەیشـتن کێشـەکان چارەسـەر دەکـات و ناتێگەیشـتن کێشەکان ئاڵۆز دەکات. ڕۆژانە ئێمە بەر کۆمەڵێک لێکتێنەگەیشتن دەکـەوین، ئەمـەش لـە هۆکـاری نزمبـوونی ئاسـتی زانینمانەوەیـە سـەبارەت بـە خـودی بابـەتێک. ئەگـەر بێتـو ئێمـە وەکـوو تاکێـک، هـــەوڵی فـێربوونی بابـــەتێک بـدەین، ئـــەوا لـــە کێشـــەکانیش تێ دەگـەین. وە لـە کۆتاییـدا کێشـەکان چارەسـەر دەکـرێن. ئەمـەش تـەنها لـــە ڕێگـــەی تێگەیشـــتنەوە دەســـتەبەر دەکـرێت نـــەوەکوو بیرکردنـــەوە. چونکـــە بیرکردنـــەوە تـــەنها لـــەناو خـــودی تاکێکـدا دەمێنێتەوە و، زۆربـەی کـات ڕەخنـەکانی بیرکردنـەوە پابەنـدە بـە بەرژەوەندییـــە جەســـتەییەکانی مـــرۆڤ و، خەیاڵدانـــەکانی نـــاو هێزری مرۆڤ. کەواتا؛ بیرکردنـەوە نـاکرێت ئـامڕازێکی سـەرەکی بێت بۆ ژیان. بەڵکوو دەبێت ئەم ئامڕازە تێگەیشتن بێت.

# بەشی چوارەم : سەرنج

## دەروازە

سـەرنج — تـەرکیز، ئـەو ئامرازەیـە کـە دەتـوانین لەگـەڵ جیهانی دەرەوەی خۆماندا پەیوەندی پێ درووست بکـەین. ئایـە چۆن لـە سـەرنج بگـەین؟ ... لـێرەدا دەتـوانین تاقیکردنەوەیـەکی زانستی ئەنجام بدەین، هـەتاوەکوو زیـاتر ئاشـنای ئـەم ئـامڕازەی ژیانمان بین.

کاتێک گوێ لە دەورووبەرمان دەگرین؛ ئـەوا سـەرنجمان لـەلای دەورووبـەرە بـەهۆی گوێچکەکانمانـەوە. کاتێـک تشـتێک دەبینین، ئـەوا سـەرنجمان لەسـەر ئـەم تشـتەیە بەهۆی ئـامرازی بینینەوە. کاتێک هەست بە گـەرمی یـاخود ساردی دەکـەین، ئـەوا تەرکیزمان دەچێتە سەر گـەرمی و ساردییەکە، بـەهۆی ئـامرازی جەستە و دەسـتلێدانمانەوە. لـێرەدا ئێمـە سـەرنجمان خسـتە سـەر کۆمــەڵێک بابــەت و هەســتپێکردن. بــەڵام ســەرنجمان زۆرجــار بەلاڕێمان دادەبات و دەچێتە سەر بیرۆکە نەرێنییـەکانی ژیانمـان. کە ئەمەش سەرنجدانی ڕووداوە نەرێنییەکانی ژیانمانە.

سەرنجدان لە دوو جۆری سەرەکی پێک هاتووە :

١. سەرنجدان لە دەورووبەرمان: کاتێک سەرنجی درەختێک

دەدەین. یاخود گوێ ڕادەگرین. یان سەرنجی پلەی گەرمی لەشمان دەدەین. ئەوا لێرەدا سەرنج ڕووی لە دەرەوەی ئێمە کردووە.

٢. سەرنجدان لە ناوەوەی خۆمان: کاتێک بیر لە بیرۆکەکانمان دەکەینەوە. بۆنموونە؛ بیر لە ڕووداوێکی ناخۆش دەەکینەوە کە بەسەرماندا هاتووە. بیر لە ناخۆشییەکانی ژیانمان دەکەینەوە. لێرەدا، سەرنج بەرەو ناوەوەی خود بردراوە و ئاڕاستەی ناوەوە کراوە.

لێرەدا پێویستە ئاماژە بە خاڵێکی بنچینەیی بدەین؛ ئەمیش ئەوەیە کەوا؛ مرۆڤ دەبێت سەرنج لە دەرەوەی خۆی بدات. نەوەکوو ناوەوەی. چونکە ناوەوەی تاک. زۆربەی کات، خۆپەرست و نەرێنییە. بەڵام ئەگەر تاک سەرنج لە دەرەوەی خۆی بدات، ئەوا کەمتر خۆپەرست دەبێت و هەوڵ دەدات گرینگی بە دەورووبەر و ژینگە و کەسانی دیکە بدات، نەوەکوو هەر تەنها خودی تاک خۆی.

کەواتا؛ سەرنج — تەرکیز، بریتییە لەوەی کە ئاگات لێیەتی لە ئێستادا و، هەستپێکردنە بە خود و دەورووبەر.

ئـەوەی ئاماژەمـان پێ دا، زیـاتر شـیکردنەوەی چـەمکی سـەرنج بـوو. بـەڵام لـێرەدا پرسـیارە سـەرەکییەکە ئەمەیـە: ئایـە سەرنج گرینگە؟ ... وە لەچی ڕوویک؟ ...

مــرۆڤ ڕۆژانــە ســـەرنجی دەچێتــە لای زۆرێــک لــە تشتەکانی دەورووبەری. ئەگەر مرۆڤ هۆشیار و ئاگامەند نەبێت بــە ســـەرنجەکانی، ئــەوا دەکەوێتــە ژێــر کۆنــترۆڵ و ویســتی سەرنجەکانی.

ئێمـە دەتـوانین ڕۆژێـک بـە ناخۆشـی بەسـەر ببـەین هـەر تەنها بەهۆی بـەکارهێنانی سـەرنجمانەوە. بۆنموونـە؛ ئەگـەر ئێمـە ڕۆژێـک دابنـێین کـە تیایـدا تـەنها بـیر لـە ڕووداوە ناخۆشـەکان بکەینـەوە کـە بەسـەرمان هـاتووە؛ ئـەوا لـە تـەواوی ڕۆژەکـەدا، هەسـت بـە هەسـتپێکردنێکی نـەرێنی دەکـەین. لـێرەدا هۆکـاری نـەرێنیبوونمان، بریـتی نییـە لـە بیرکردنـەوە. بـەڵکوو بریتییـە لـە بردنی سەرنج و تەرکیزمان بۆ سەر بابەتە نەرێنییەکان.

وە ئـەم پرسـە، پێچەوانەکەشـی ڕاسـتە. ئێمـە دەتـوانین ڕۆژێک بە چاکی بەسـەر ببـەین ئەگـەر سـەرنجمان لەسـەر ئـەوە دابنێین کە پێویستە.

کەواتا، سەرنج بابـەتێکی گـرینگی ژیانمانـە و، جۆرێکە لە

دراو. وه پێویسته بزانین چۆن بهكاری دههێنین. چونكه سهرنج ژیانمان درووست دهكات و، ههر كاتێك سهرنجمان بخهینه سهر بابـــهتێك، ئـــهوا ئـــهم بابهتـــه دهبێت بـــه ئـــهزموونمان و، ئهزموونهكانیشمان دهبن به ژیانمان.

## سەرنج چییە؟

سرووشـتی مـرۆڤ وایـە کـە نـاتوانێت لـە یـەک کاتـدا سـەرنجی لەسـەر کۆمـەڵێک تشـت بێت. بۆنموونـە: کاتێـک تاکێک سەیری یارییەک دەکات، ئەوا تەواوی هـۆش و تـەرکیزی لەسـەر یارییەکەیە. لەم کاتەدا تاک ئاگامەند نییـە بـە بابەتـەکانی دیکـە و، هۆشی تەواو چەسپاوە بەسەر یارییەکەدا. لێرەدا تـاک سـەرنجی لەسەر تشتێکە، بەڵام سەرنجی لەسەر ملیاران تشتی دیکە نییە.

مـرۆڤ بوونـەوەرێکی تـاک-سـەرنجییە. نـاتوانێت لـە یـەک کاتدا سەرنج لەسەر کۆمەڵێک بابەت دابنێت ...

ئێمە دەتوانین ئـەم یاسـایە بـۆ ژیـانی ڕۆژانەشـمان بـەکار بهێنین. پێویسـتە وەکـوو تاکێـک، بزانین سـەرنجمان لەسـەر چی دادەنێین و، لە هەمان کاتیشدا سەرنجمان لەسەر چی نەبێت.

هــەروەکوو ئاماژەمــان پێ دا، ســەرنج بــە گشــتی دوو جـۆری سـەرەکی هەیـە. سـەرنجدانی نـاوەکی و سـەرنجدانی دەرەکی. سـەرنجدانی نـاوەکی، جـەخت لـە هەسـتپێکردنەکان و بیرۆکەکانی خودی تاکێک دەکاتـەوە. بـەڵام سـەرنجدانی دەرەکی، وەرگرتــنی زانینــە بــەهۆی هەســتەکانەوە و، تــاک ڕووی لــە

دەرەوەی خۆیەتی.

دەرەوەی تاکێک، بریتییە لە هەموو ئەوانەی کە خۆی نین. ئەمەش جەستە و ژینگەکەی دەگرێتەوە. ناوەوەی تاکێک، ئەو پانتاییەیە تیایدا تاک سەرنج لە ناوەوەی خۆی دەدات، بیر لە بیرۆکە هەڵگیراوەکانی ناخی دەکاتەوە. لێرەدا تاک بیر دەکاتەوە و کەوتووەتە ناو پرۆسەی بیرکردنەوە لە بابەتە ناوخۆییەکانی.

کاتێک بە جەستەیی نەخۆشین، ئەوا سەرنجمان دەچێتە سەر ئەو بەشەی جەستەمان کە ناساغە. لێرەدا سەرنجمان لەسەر بابەتێکی دەرەوەی خۆمانە. بەڵام کاتێک بیر دەکەینەوە، ئەوا سەرنجمان لە ناوەوەی بیرکردنەوەکانی خۆمانە. وە ئاستی بیرکردنەوەمان پەیوەستە بەو تشتانەی کە دەیانزانین.

لێرەدا سەرنج هەوڵ دەدات کێشەکان چارەسەر بکات بە هۆی زانینی لەپێشینە و ئەو زانینانەی کە هەڵگیراون لەلایەن تاکێکەوە. بەڵام مەرج نییە زانینە لەپێشینەکانی تاکێک، بتوانن کێشەیەک چارەسەر بکەن. چونکە هەندێک کێشە پێویستی بە زانینی زیاتر هەیە لەچاو ئەم زانینەی کە تاکێک هەڵی گرتووە.

سەرنجدانمان لە دەرەوەی خۆمان، دەبێتە بەهێزکردنی زانینە هەڵگیراوەکانی ناخمان. ئێمە کاتێک پەرتووکێک

دەخوێنینــەوە، ئــەم ســـەرنجدانە دەرەکییــەمان، دەبێتــە هۆکــاری بــەهێزبوونی ســـەرنجدانە ناوەکییــەکانمان. لــێرەدا ســـەرنجدانی دەرەکی لە خزمەتی سەرنجدانی ناوەکیدایە.

گرینگیی سەرنج لەوەدایە: کە بریتییە لە خودی تاکێک. ئەگەر ئێمە مرۆڤ دابەش بکەین بۆ سەر چەند بەشێک، ئەوا پەتیترین و ناوەکیترین بەش، بریتی دەبێت لە سەرنج. چونکە بەشێکی زۆری جەستە لە خزمەتی سەرنجدان.

ژیانی تاکێک، بەندە بە سەرنجدانەکانی خودی خۆیەوە. وە سەرنج لە چی بدەین دەبێت بە بەشێک لە خۆمان. وە لە کۆتاییشدا دەبێت بە خۆمان.

کەواتا، لەڕاستیدا ئەوە سەرنجدانەکانمانن جیهانبینییەکان دروست دەکەن. وە لە کۆتاییشدا، جیهانیش دروست دەکەن.

## هەستکردن بە سەرنجدانەکانمان

ڕۆژانە سەرنجمان دەکەوێتە سەر کۆمەڵێک بابەت. ئەم بابەتانەش کاریگەرییان لەسەر بیرکردنەوە و جیهانبینینمان هەیە. ژیانی مرۆڤ بە گشتی لەلایەن سەرنجی خودی مرۆڤێکەوە پەروەردە دەکرێت و کۆنترۆڵ دەکرێت. وە بە هۆی هەستپێکردن و ئاگاداربوون لە سەرنجدانەکانمان، ئێمە دەتوانین ژیانمان باشتر بکەین. چونکە سەرنجمان لەسەر چی بێت، ژیانمان ئاوا وێنە دەداتەوە.

بەگشتی لە ژیانی ڕۆژانەدا، سەرنجدانەکانی مرۆڤ لەسەر ئەم بابەتانەیە:

- سەرنجدان لە بیرۆکەکان: تاک بیر دەکاتەوە لە کۆمەڵێک بابەت کە سەرنجیان ڕاکێشاوە. دەشێت ئەم بیرۆکانە نەرێنی بن یاخود ئەرێنی. سەرنجدانی تاک لەسەر بیرۆکەیەک کە خودی تاک کەم بکاتەوە و زیانی پێ بگەیەنێت، ئەوا سەرنجدانی بیرۆکە نەرێنییەکانە. بەڵام بیرۆکە ئەرێنییەکان بە پێچەوانەوە کار دەکەن.
- سەرنجدان لە چییەتییەکان: تاک بیر دەکاتەوە

ڕۆژەکەی چۆن بەسەر ببات. وە چی بکات و چی نەکات. ئەم سەرنجدانە یەکێکە لە گرینگترین خاڵەکانی ڕۆژانەی تاکێک. چونکە دەبێتە ڕێڕەوێک بۆ تەواوی ڕۆژێکی تاکێک.

- سەرنجدان لە دەورووبەر: هەموو قسەکردن و پەیوەندییەکانی تاکێک لەگەڵ ژینگەکەیدا لە تەواوی ڕۆژێکدا، بریتییە لە سەرنجدانی تاکێک لە دەورووبەرەکەی.

ئەگەرچی ئەمە خشتەیەکی تەواوەتی نییە بۆ هەموو سەرنجدانەکانی مرۆڤێک، بەڵام بە گشتی، ڕۆژانە مرۆڤ سەرنجی دەچێتە سەر زۆر تشت؛ ئەگەر تاکێک بەبەردەوامی سەرنجی لەسەر بیرۆکە نەرێنییەکان بێت، ئەوا ژیان بە نەرێنی ڕەچاو دەکات. ئەمە مانای وا نییە ژیان ناکرێت نەرێنی نەبێت، بەڵکوو پێویستە تاکێک ئاگامەند بێت بەوەی کەوا؛ مەرج نییە هەر تەنها بیر لە بابەتە نەرێنییەکانی ژیان بکەینەوە. چونکە بە سەرنجدانمان لێیان، هیچ ئەنجامێکی باش و بەسوودیان نییە. وە ڕاستەقینەتریش دەردەکەون. چونکە سەرنج بەها دەدات بە بابەتەکان. وە بەهادانیشمان بە بابەتەکان دەبێتە بەنرخکردنیان.

لێرەدا پرسە گرینگەکە ئەوەیە: ئایە ڕۆژێک چۆن درووست دەبێت؟ ... ڕۆژێک چۆن پێک دێت؟ ... لێرەدا

مەبەستمان لە ڕۆژ، ئەو پانتاییەیە کە مرۆڤ لەناویدا دەژییێت. کە پێی دەگوترێت: ژیانی ڕۆژانە.

ڕۆژێک بەوە درووست دەبێت کە ئاخۆ سەرنجمان لەسەری چیداوە لە تەواوی ڕۆژەکەدا. زۆرجار ئێمە وەکوو تاکێک، هەست دەکەین ڕۆژێکی نەرێنیمان بەڕێ کردووە، یاخود لەناو ڕۆژێکی نەرێنی داین، ئەمە لە ڕاستیدا پەیوەندی بەوە نییە کە ڕۆژەکە نەرێنی بووە. بەڵکوو زیاتر پەیوەندی بە سەرنجدانی خۆمانە لەسەر بابەت و ڕووداوە نەرێنییەکانی ڕۆژەکەدا.

ئەم سەرنجدانانەشمان وەکوو تۆپەڵەبەفرێک تەشەنە دەکەن و، ڕۆژێک دەبێت بە هەفتەیەک و، هەفتەیەک دەبێت بە مانگ و ساڵ و ... تەنانەت وای لێ دێت تەواوی ژیانێکمان بە نەرێنی بەڕێ کردووە. لەبەر ئەوەی سەرنجمان لەسەر ئەو بابەتانە نەبووە کە پێویست بوون. بەڵکوو سەرنجمان لەسەر بارودۆخە نەرێنییەکانی ژیانمان بووە.

لێرەدا دەبینین کە چۆن ژیانێکی نەرێنی و ناتەندرووست بەرهەم دێت. ئەمیش بەهۆی ئەوەیە سەرنجمان لەسەر بابەتگەلێک بووە کە لە دژی خۆمان کاریان کردووە.

کەواتا، بۆ ئەوەی ژیانێکی باشتر دەستەبەر بکەین،

پێویســـته ئاگـــاداری ســـەرنجدانەکانمان بین. ســـەرنجدانەکانی ڕۆژانەمان ژیانێک درووست دەکـەن. وە سـەرنجدانی ڕۆژانـەمان چەند لەسەر بابەتی بەسـوود و چـاک بێت، ئـەوا باشـترە. چونکـە ژیان بریتییە لە کەڵەکەبوونێکی بەردەوامی سەرنجدانەکانمان. وە ئەوە سەرنجدانەکانمانن کە ژیانێک پێک دەهێنن.

ژیـانی مرۆڤێـک، لـەناو سـەرنجدانێکی بەردەوامدایـە. وە هەسـتپێکردن بـەم سـەرنجانەی کـە ڕۆژانـە دەکەوینـە نـاوی؛ وا دەکات ئاستی زانینمان سـەبارەت بـە خۆمـان بـەرزترن بکەینـەوە و، زیاتر لە خۆمان تێ بگەین.

# پرسیارەکان

ڕۆژە سەرنجمان دەکەوێتە سەر کۆمەڵێک بابەت. ئەم بابەتانەش. کاریگەرییان لەسەر بیرکردنەوە و جیهانبینینمان دەبێت. تاک لێرەدا پێویستە چەند پرسیارێک ئاڕاستەی خۆی بکات سەبارەت بە سەرنجدانەکانی:

- ئایە ڕۆژانە سەرنجم دەخەمە سەر چی؟ ...
- ئایە سەرنجەکانم کۆنترۆڵم دەکەن یاخود من هەوڵ دەدەم سەرنجەکانم کۆنترۆڵ بکەم؟ ...
- چۆن بتوانم سەرنجەکانم ڕێک بخەم؟ ...
- پێویستە زیاتر سەرنج بە چی لایەنێکی ژیانم بدەم؟ ...
- پێویستە سەرنجم لەسەر چی بابەتێک کەمتر بکەمەوە؟ ...
- ئایە سەرنجی چیم نەداوە کە پێویستە سەرنجی پێ بدەم؟ ...
- ئایە سەرنجی چیم داوە کە پێویست نییە؟ ...

## دوا وته

سـەرنجدانەکانمان ژیانمـان درووسـت دەکـەن. وە دەبێت هـەوڵ بـدەین سـەرنجمان لەسـەر ئـەم بابەتانـە دابنـێین کـەوا پێویستن و بەسوودن. هۆکـاری نـەرێنیبوونی ژیانێک، لەڕاستیدا ئەوەندەی پەیوەندی بە سـەرنجدانی نەرێنییـەوە هەیـە؛ پەیوەنـدی بە خودی ڕووداوەکانەوە نییە. وە لە ڕۆژێکیشـدا، ئێمـە دەتـوانین بە ئەرێنی یاخود نەرێنی تەواوی بکەین. کە ئەمـەش دەگەڕێتـەوە سـەر خۆمـان؛ چونکـە ئەگـەر هـەر تـەنها سـەرنج لەسـەر بابەتـە نەرێنییـەکان بـدەین لـە ڕۆژێکـدا، ئـەوا تـەواوی ڕۆژەکـە ناڕوون دەبێت و، ئەگــەر ڕێ لــە ســەرنجمان نــەگرین، ئــەوا زۆرجــار تــەواوی ژیانیشــمان نــاڕوون دەکــات. کــە ئەمــەش هۆکــارێکی ســەرەکی نــەرێنیبوون و ناخۆشـبوونی ژیـانی تاکەکانـە. چونکـە تــاک ئاگامەنــد نییــە کــەوا ســەرنجی تــەنها لەســەر بابەتــە نەرێنییەکانە. بەڵام ئەگەر تاکێک سەرنج بخاتە دەرەوەی خۆی و تــەرکیزی لــە نــاوەوەی خــۆی نــەبێت، ئــەوا دەتــوانێت دۆخێکی ئــەرێنی دەســتەبەر بکــات. چونکــە دەرەوەی بــانگی دەکــات بــۆ بەشــداریکردن لــە جیهانــدا. بــەڵام نــاوەوە بــانگی دەکــاتن بــۆ خۆتـەنهاکردن و بچووکبوونـەوە ... سـەرنجدانەکانمان بەشـێکی سەرەکی ژیانمانن و، ئەوە ئەوانن کەوا ژیانێک پێک دێنن.

# بەشی پێنجەم : تەندرووستی

## دەروازە

تەندرووستی و لەشساغیمان بەشێکی بنەڕەتی ژیانمانە. تەندرووستی بەوە ناسراوە کە هەتاوەکوو لەدەستی نەدەین قەدر و بەهای نازانین. کەواتا، تاک پێویستە هۆشیارییەکی سەرەکی هەبێت سەبارەت بە تەندرووستی گشتی خۆی. چونکە تاکی ناتەندرووست، ژیانێکی نەرێنی بەڕێ دەکات و، چالاکییە ناتەندرووستییەکانی تاکێک، کاریگەرییان لەسەر ژینگە و تەندرووستی دەورووبەری ئەوانی دیکەش هەیە.

بەشێکی سەرەکی تەندرووستی، بریتییە لە ڕەتکردنەوە و وەرنەگرتنی ئەو چێژانەی کە زیان بە تاکێک دەگەیەنن. کە بە چێژە کورتخایەنەکان ناسراون. ئەم جۆرە چێژانە لە ماوەیەکی کەمدا وزەیەکی بەرز دەردەدەن و، لە پاشاندا هەست بە ئازارەکەی دەکەیتەوە. لێرەدا خۆپارێزی پێویستە بنەمایەکی سەرەکی بێت بۆ ژیانی تاکێک. چونکە خۆپارێزی دەبێتە هۆکاری سەرەکی هەبوونی تەندرووستییەکی باش.

ڕاستە بەشێکی سەرەکی تەندرووستی بەدەستی خۆمانە. بەڵام هەندێک تاک لە بنەڕەتەوە تەندرووستیان باش نییە یاخود دووچاری ڕووداوێکی نەخوازراو بوونەتەوە. لێرەدا تاکی

تەندرووست، پێویستە هاریکاریی تاکە ناتەندرووستەکان بکات. ئەگەر تاک نەیتوانی بە کردار چارەسەری تاکە ناتەندرووستەکان بکات، ئەوا چاکە سەردانی و دڵنەواییان بکاتەوە. کە ئەمەش تاکی ناتەندرووست خۆشحاڵ دەکات.

لە ژیاندا، کەمکردنەوەی ئازار پیرۆزترین ئەرکە. وە هەمووومان دەبێت بە شێوەیەک لە شێوەکان، بەشدار بین لە کەمکردنەوەی ئازاری تاکەکانی دەورووبەرمان. هەروەکوو ئاماژەم پێ دا، ئەگەر بە کرداریش نەتوانین چارەسەریان بکەین، ئەوا بە سەردانیکردن و هەواڵپرسین دەتوانین دەستی هاریکاریکردنمان درێژ بکەین.

***

تاکی ناتەندرووست لە کۆمەڵگادا، دوو جۆری سەرەکی هەیە::

١. ئەوانەی کە ناتواندرێن چارەسەر بکرێن بە هۆی سەختی نەخۆشییەکەیان: لێرەدا پێویستە ئێمە وەکوو تاکێک خۆمان بە بەرپرسیار بزانین سەبارەت بەم تاکانە. وە بە هەر شێوەیەک کە لە تواناییماندا بێت، هاریکارییان بکەین. هەم هاریکاریی جەستەیی و هەمیش دەروونی و دڵدانەوە.

٢. ئەوانەی لەناو ئەنجامدانی چالاکیی ناتەندرووستدان: لێرەدا تاک دەبێت بڕیاری یەکلاکەرەوە بدات و واز لەم بابەتانە بهێنێت کە زیانیان بۆ خودی جەستەکەی هەیە. چونکە ئەو نازانێت کە مانەوەی ئەو چەند گرینگە بۆ کۆمەڵگا و دەورووبەری. وە هەروەها پێویستە تاکە تەندرووستەکان هاریکاریی ئەم تاکە بکەن کە لەناو دۆخێکی ناتەندرووستدایە. نەوەکوو هەر تەنها ڕەخنەیان لێ بگیرێت و سەرزەنشت بکرێن.

❊❊❊

لەم بەشەدا، هەوڵ دەدەم باس لە دوو جۆر تەندرووستی بکەم: جەستەیی و دەروونی. هۆکاری لەپێشدانانی جەستەیی بەسەر دەروونیدا، بریتییە لەوەی کەوا جەستەیەکی ناتەندرووست، زۆرجار ناتوانێت بیریش بکاتەوە. چونکە ئەم جەستە نەساغە سەرنجی تاک بەبەردەوامی بەرەو خۆیدا ڕادەکێشێت. کەواتا؛ جەستەیەکی تەندرووست پێویستە بۆ دەروونێکی تەندرووست و هۆشێکی تەندرووست. چونکە لە کۆتاییدا، جەستە لە خزمەتی هۆشدایە. نەوەکوو بە پێچەوانەوە.

## تەندرووستیی جەستە

ئەگەر سەرنجی ئامارەکان و دەورووبەرمان بدەین، ئەوا دەبینین مرۆڤی ئێستا لەناو ناتەندرووستییەکی قووڵی جەستەییدا دەژییێت. هەر لە هەستان و دانیشتنمان، هەتاوەکوو خواردن و خواردنەوەکانمان؛ وێنەدانەوەیەکی ژیانێکی ناتەندرووستن. لێرەدا، پاراستنی تەندرووستیمان، وەکوو ئەرێکی نیشتیمانی و مرۆڤایەتی لێ دێت.

سەرەتا با بزانین چی تشتێک ناتەندرووستە؟ ... ئایە یاسایەکی گشتی هەیە کە بتوانێت بابەتێک بە ناتەندرووست لەقەڵەم بدات؟ ... ناتەندرووستی بە گشتی، بریتییە لە ئەنجامدانی هەر چالاکییەک، کە زیان بە خودی تاکێک بگەیەنێت و، لە هەمان کاتیشدا، زیان بە دەورووبەری ژینگەیی و مرۆیی تاکێک بگەیەنێت.

ناکرێت ئەم خاڵەش لەبیر بکەین کە ناتەندرووستبوونی تاکێک، هۆکاری ناتەندرووستبوونی کەسانی دیکەشە. کەواتا، تەندرووستبوونی تاکێک، هەر تەنها بۆ تاکێک گرینگ نییە، بەڵکوو پرسێکی کۆمەڵایەتییە و بۆ هەموو دەورووبەری تاکێک گرینگە. بۆنموونە: کاتێک دایک و باوکێک نەخۆشن، ئەوا ناتوانن

بـه چـاكی ئاگـاداری منداڵـەكانیان بن. لـێرەدا ناتەندرووسـتبوونی دەوو تاك، یاخود تاكێك، زیـان دەگەیـەنێت بـە تەندرووسـتبوونی تاكێكی دیكە.

كەواتا، ناتەندرووستی هەموو ئەو بابەتانە دەگرێتەوە كـە تاكێك نزیـك دەكەنـەوە لـە زیانگەیانـدن بـە دەورووبـەری خـودی تاكەكە.

هەموو چالاكییەكی ناتەندرووستیش، تەشـەنە دەسـتێنێت و. هــەرگیز ناچێتــەوە ســەر بــاری تەندرووســتی. بۆنموونــە: كەڵەكەبوونەكە بەم شێوەیەیە:

١. جگەرەكێشان دەبێتە هۆكاری لاوازبوونی جەستەم.

٢. لاوازبوونی جەستەم دەبێتە هۆكـاری ناتەندرووسـتبوونی منداڵەكەم.

٣. ناتەندرووســـتبوونی منداڵەكــــەم دەبێتــــە هۆكــــاری ناتەندرووستی دەروونم.

هەروەكوو دەبینین، هەمیشە چالاكییـە ناتەندرووسـتەكان، لــــەناو ســــوورێكی ناتەندرووســــتدا پــــەنگ دەخۆنــــەوە. وە تاكەچارەسـەر؛ بریتییـە لـە دەربـازبوون لـەم سـوورە. بـە هـۆی تەرككردن و جێگرتنەوەی ئەم چالاكییە بە چالاكییەكی دیكە.

لە سەردەمی ئێستاماندا، بە گشتی بابەتە ناتەندرووستە جەستەییەکان، خۆیان لە خواردن و خواردنەوەکان و؛ زۆردانیشتن دەبیننەوە.

بە هۆی تەشەنەکردنی تەکنەلۆژیاکان، مرۆڤایەتی بەردەوام جەستەی لە شێوەیەکی چەقبەستوودا پەنگی خواردووە. وەکوو: زۆر سەیرکردنی مۆبایلەکان و کۆمپیوتەرەکان. ئەم چالاکییانە وایان لە تاک کردووە کە بەبەردەوامی پارچەیەکی جەستەی نائارام بێت. کەواتا؛ پێویستە تاک کاتێکی کەمتر تەرخان بکات لەسەر ئەم ئامێرانە. چونکە وای لێ هاتووە ئامێرەکانمان، ئێمە کۆنترۆڵ دەکەن نەوەکوو بە پێچەوانەوە.

خواردن و خواردنەوە پێویستی بە سەبرگرتن و پەروەردەکردنێکی بەهێزی تاکەوە هەیە. تاک دەبێت خۆڕاگر بێت بەرامبەر بە ئەو تشتانەی کە زیانیان بۆ جەستەی هەیە. چونکە ئەگەر لە ئێستاشدا زیانی نەبێت، ئەوا لە داهاتوو خۆی دەردەخات. وە زۆربەی کات، یەک کوپ دەبێتە دوو؛ وە دوو دەبێت بە سێ ... بەم شێوەیە مرۆڤ ئاڵوودەی تشتێک دەبێت. کە سەرەتا هەر ویستوویەتی تاقی بکاتەوە.

لە ئێستادا ئاڵوودەکانمان لە ڕێژەیەکی بەرزدان. تەنانەت وای لێ هاتووە تاک ئاگامەند نییە کە بەچی ئاڵوودەیە. بەڵام لە باشترین حاڵەتدا، ئاڵوودەییەکان پێویستییان بە لابردن و بنبڕکردن هەیە. چونکە تاکێک لاواز دەکەن. وە هەر شتێکیش تاک لاواز بکات ئەوا ناتەندرووستە.

ئاڵوودەبوون بەشێکی زۆری ژیانی کۆمەڵگای گرتووەتەوە و، پێویستە بزانین ئاخۆ ئاڵوودەبوون چییە؟ ... بە سادەیی، ئاڵوودەبوون بریتییە لە پەیوەستبوون بە تشتێک. بەتایبەتی خواردن و خواردنەوە بێت. یاخود هەر تشتێک بێت کە مرۆڤێک کۆنترۆڵ بکات.

ئەگەرچی خۆدەربازکردن لە ئاڵوودەبوون یەکێکە لە سەختترین هەنگاوەکان کە تاکێک لە ژیانیدا بیگرێتە بەر، بەڵام لە هەمان کاتدا، بەچێژترین و بەسوودترینیش دەبێت بۆ ئەم. چونکە لە کۆتاییدا لەم کۆتوبەندانە دەرباز دەبێت کە خۆی بۆ خۆی داناوە. لێرەدا جێگرەوە ئامرازێکی پێویستە بۆ نەمانی ئاڵوودەبوون. زۆربەی کات ئاڵوودەکانمان لە ئەنجامی نەبوونی جێگرەوە دەبێت. وە هەروەها تاک دەبێت ئامانجێکی ئەوەندە بەهێز دابنێت، کە ئاڵوودەییەکە بشکێنێت. بۆنموونە: تاکێک لە کۆتاییدا بڕیار دەدات خواردنەوە کحوولییەکان تەرک بکات و

وازیـان لێ بهێنێت. چونکـه نـاکرێت ژیـان ئـاوا بەسـەر ببردرێت. لێرەدا تاک لە ئەنجامی دوو خاڵی سەرەکییەوە واز لە ئاڵوودەیی دەهێنێت:

١. بێزاربوون لە دۆخی ئاڵوودەبوون.

٢. دۆزینـەوەی ئامانجێـک کـە لـە ئاڵوودەییەکـە بـەچێژتر و ماناداترە.

لێرەدا تاک لە ئەنجامی دۆزینەوەی ئامانجەکانی و جێگرەوەکانی، دەتوانێت بە تەواوەتی دەست لە ئاڵوودەبوونەکەی هەڵبگرێت. وە ڕۆژ بە ڕۆژیش تاک زیاتر نامۆ دەبێت لەگـەڵ ئاڵوودەبوونەکـە و هەست دەکـات بەشـێک لـە ئـەم نییـە و، بـەڵکوو، ناپێویسـتییەک و زیادەییەکە کە دەبێت بە زووترین کات لە ژیانیدا لا ببردرێت.

ناتەندرووسـتی لـە سـەردەمی ئێسـتادا پێویسـتی بـە بوێرییەکی زۆر هەیە بۆ ئـەوەی ڕووبـەڕووی ببینـەوە. وە دەبێت قبـووڵی بکـەین کـە هەنـدێک لـە چالاکییـەکانمان ناتەندرووسـتن. قبـوولکردنی کێشـەیەک، هـەنگاوێکی سـەرەکییە بـۆ چارەسەرکردنی کێشەکە.

ئەمەی کە باسمان کرد بە گشتی لەسەر ناتەندرووستی بـوو. بـەڵام لـێرەدا پرسـە سـەرەکییەکە ئەمەیـە: چـۆن تـاکێکی

تەندرووست بەرهەم بهێنین؟ ... ئایە تاکێکی تەندرووست چی دەکات؟ ... چالاکییەکانی خۆیان لەچیدا دەبیننەوە؟ ...

تاکی تەندرووست، باشترین دکتۆری جەستەی خۆیەتی. وە ئاگادارییەک و هۆشیارییەکی تەواوی بەسەر جەستەی خۆیدا هەیە. تاک لێرەدا دەبێت دکتۆرێک بێت بۆ جەستەی خۆی. وە خۆی خاوەنی بڕیارەکان بێت. نەوەکوو حەز و ئارەزووە کورتخایەنەکانی کۆنترۆڵی بکەن. چونکە حەز و ئارەزوو هەرگیز لە بەرژەوەندی و تەندرووستیی و چاکەی خۆماندا کار ناکەن و هەمیشە هەوڵی کەوتنمان دەدەن لە جیاتی سەرکەوتنمان.

لێرەدا پێویستە تاک هەندێک تشت بکاتە قوربانی بۆ کۆمەڵێک تشتی دیکە.

ئایە تاک پێویستە چی بکات بە قوربانی؟! ...

لە ڕاستیدا دەبێت تاک چێژە کورتخایەنەکان بکات بە قوربانی بۆ ئامانجەکانی داهاتووی. لێرەدا تاک هەڵدەستێت بە قوربانیکردنی چێژە کورتخایەنەکان، لە بەرامبەر چێژە گەورەکان. کە بریتین لە ئامانجەکانی تاکێک.

تاکێک کە چێژ لە تۆپی پێ دەبینێت، دەزانێت

جگەرەکێشان و خواردنەوەکان، بەدووری دەخەن لەم چالاکییە بەچێژە؛ کەواتا، پێویستە ئەم چێژە کورتخایەنانە بکات بە قوربانی بۆ ئەوەی بەردەوام بێت لە چێژە گەورەکە؛ کە بریتییە لەوەی ببێت بە یاریزانێکی سەرکەوتوو و جامی جیهانی بەدەست بهێنێت.

لێرەدا دەتوانین چەند پەند و مەعریفەتێک وەربگرین سەبارەت بە ناتەندرووستی :

١. حەز و ئارەزووەکانمان هەمیشە بەرەو کەوتنمان دەبەن و، پێویستە نەکەوینە ژێر باریان، بەڵکوو دەبێت ئێمە کۆنترۆڵیان بکەین نەوەکوو ئەوان.

٢. هەموو چالاکی و کردەیەکی ناتەندرووست، چالاکییەک و کردەیەکی ناتەندرووستی دیکە بەرهەم دەهێنێتەوە.

٣. پێویستە هەمیشە چێژە کورتخایەنەکانمان بکەین بە قوربانی بۆ ئامانجە بەهادار و گەورەکانی ژیانمان؛ کە بەچێژترن لە چێژە کورتخایەنەکان.

٤. پێویستە بە ئەندامەکانی جەستەمان بڵێین نەخێر. چونکە ئەوان خۆپەرستن و هەمیشە سوود و قازانجی خۆیان لە پێشتر دادەنێن لەچاو سوود و چاکەکانی خۆمان و هۆشمان.

## تەندرووستیی دەروون

لــە ڕاســتیدا، نــەک تــەنها جەســتەمان، بــەڵکوو پێویســتە دەروونیشــمان تەندرووســت ڕابگــرین. دەروون هاوواتایــە بــە بیرکردنەوەکانمان. هەندێکجار بیرکردنەوەکانمان وەکوو جەستە، نەخۆشــن. یــاخود ناتەندرووســتن. وە پێویســتە چارەســەریان بکەین.

لــە ســەردەمی ئێســتاماندا، ئەوەنــدەی ناتەندرووســتیی دەروونی بـوونی هەیـە، ناتەندرووسـتیی جەسـتەیی بـوونی نییـە. چونکە ئێمە وا دەزانین دەروو شتێکی خۆکردییە و پێویستی بە ئێمە نییە. هەمیشە بە دەروون دەڵێین : خۆت کاری خۆت بکـە و پەیوەندیت بە منەوە نییە! ... بـەڵام لـە ڕاسـتیدا دەروونی خۆمـان لە دەستی خۆماندایە و، ئێمە دەتوانین کۆنترۆڵی بکـەین و بـەرەو باشتربوونی ببەین.

***

ناتەندرووستیی دەروونی، لە چەند خاڵێکی سەرەکی پێک هاتووە:

١. چەقبەستنی بیرکردنەوە لە ڕووداوێک.

٢. دانانی ترس و بەهانە بۆ ئامانجەکان.

٣. بەنەرێنی دانانی ڕووداوە ئاساییەکان.

٤. بایەخدان و بەگرینگدانانی بابەتە لاوەکییەکان.

٥. تەرخانکردنی کات بۆ دژایەتیکردن نەک بونیادنان.

***

بیرکردنەوەکانمان ئێمە درووست دەکەن. وە پەروەردەمان دەکەن. وە هەروەها لە کۆتاییشدا، بەکارمان دەهێنن. لەبەر ئەوە، پێویستە بیرکردنەوەکانمان تەندرووست بن، هەتاوەکوو بە تەندرووستیش بیرکردنەوەکانمان لەناو جیهانی بەرجەستەبووەکاندا، دەربخەین.

ئەگەر ئێمە سەرنجی ڕووداوە نەرێنییەکانی ڕابردوومان بدەین؛ ئەوا دەبینین خەرمانێکی دەوڵەمەندمان لە ڕووداوی نەرێنی هەڵگرتووە. لێرەدا کێشەکە هەڵگرتنی ڕووداوە نەرێنییەکان نییە. بەڵکوو سەرنجخستنەسەر و بیرکردنەوەیە لێیان. یەکێک لە کارەساتترین جۆری بیرکردنەوە، بریتییە لە بەرزڕاگرتنی غەمێک لە غەمێکی دیکە. ڕووداوێکی نەرێنی لە ڕووداوێکی نەرێنی دیکە. یەکێک لە هەڵەترین لێکتێنگەیشتنەکان

لەنێو تاکێکدا، بریتییە لەوەی کەوا ڕووداوێکی نەرێنی ناخی لە ڕووداوێکی نەرێنی ناخی، بەرزترە.

هۆکاری سەرەکی چەقبەستنی بیرکردنەوەی تاکێک لە ڕووداوێکدا، بریتییە لە چارەسەرنەکردنی خودی ڕووداوەکە. چونکە ئەگەر ڕووداوێک چارەسەر بکرێت، بیرکردنەومان لەسەری کاڵ دەبێتەوە. بەڵام ڕووداوە چارەسەرنەکراوەکان هەمیشە وەکوو زەرگەتە پێمانەوە دەلکێن ئەگەر چارەسەریان نەکەین.

کەواتا؛ چۆن بتوانین خۆمان لە چەقبەستوویی بیرکردنەوەکانمان دەرباز بکەین؟ ... ئێمە دەتوانین بە هۆی چارەسەرکردنی کێشەکانەوە ئەم ڕەهەندە چارەسەر بکەین. کێشەکە ئەوەیە؛ هەمیشە تاک وا دەزانێت مادام ئەو ناتوانێت کێشەکە چارەسەر بکات، کەواتا هەر بەتەواوەتی کێشەکە چارەسەری نییە. ئەمە یەکێکە لەم هۆکارانەی کە تاکێک بانگهێشت دەکات بەرەو خۆکوشتن. چونکە تاک لەبەرخۆیەوە دەڵێت: ئەم کێشەیە ئەستەمە چارەسەر بکرێت ... چارەسەر ناکرێت ... لێرەدا تاک لەناو دۆخێکی خۆپەرستیدایە و وادەزانێت هەر تەنها خۆی ڕاستە.

پێویستە تاک ئاگامەند بێت کەوا ئەو، هەرگیز هەموو شتێک نازانێت و؛ بگرە هەمیشە پێویستی بە هاریکاری دەرەوەی خۆی هەیە. وە ئەو وەکوو تاکێک، هەرگیز زانای تەواوەتی نییە بەسەر خۆیدا. بەڵکوو هەمیشە کەسانی شارەزاتر و هۆشیارتر لەو هەن.

ئەگەر تاک بەم جۆرە جیهانبینییە ئەرێنییە ژیان بەڕێ بکات، ئەوا دەتوانێت بەشێکی زۆری کێشەکان چارەسەر بکات. چونکە ڕووداوە نەرێنییەکان پێویستییان بە چارەسەری دەرەکی هەیە، نەوەکوو ناوەکی. چونکە ئەگەر ناوەوەی خود باش بووایە خۆ هەر ڕووداوە نەرێنییەکە ئەسڵەن ڕووی نەدەدا ...

لێرەدا پرسیارێکی سەرەکی دروست دەبێت؛ ئایە غەمەکانی تاکێک بە گشتی خۆیان لە چیدا دەبیننەوە؟ ... ئایە غەمەکانمان هەر بەڕاستی ئەوەندە گرینگن کە شایستەی قوربانیدانی خودمان بێت بۆیان؟ ... بێگومان نەخێر.

بە گشتی غەمەکانی ئێستامان، خۆیان لەناو بەدەستنەهێنان و لەدەستدان دەبیننەوە. تاکێک غەم لەوە دەخوات کە تشتێکی بەدەست نەهێناوە یاخود لەدەستی داوە. ئەم لەدەستدان و بەدەستهێنانە، مرۆڤێک دەگرێتەوە یاخود

پلەوپۆستێکی کۆمەڵایەتی ... لێرەدا تاک ئاگامەند نییە بەوەی کەوا ئەو لەناو چی ڕووداوێکی سادەدا دەژییێت. بەڵام ئەوە خودی تاکەکەیە کە ڕووداوەکان گەورە دەکات نەوەکوو خودی ڕووداوەکان. وە هەروەها، تاک هەمیشە دەتوانێت ژیان بە باشترین شێوە بباتە سەر ئەگەرچی خەمۆکیش بێت. وە نابێت هەرگیز ئەم لایەنەی ژیانی بکات بە بەهانەیەک. چونکە لێرەدا سەرنج بوونی هەیە. سەرنجدانی ڕۆژانەمان ژیانمان درووست دەکەن نەوەکوو ئەو غەمانەی کە تاکێک لەناو بوخچەکەیدا هەڵی دەگرێت ...

کەواتا، پێویستە تاک ئاگامەند بێت بە چەند خاڵێک سەبارەت بە چەقبەستوویی بیرۆکەکان لە ڕووداوێک:

١. بیرکردنەوە لە ڕووداوێکی نەرێنی، ڕووداوەکە چارەسەر ناکات. خودی چارەسەرکردنەکانمان؛ ڕووداوە نەرێنییەکان چارەسەر دەکەن. بیرکردنەوە لە ڕووداوەکان سەرنجدانی ناوەکییە و، هیچ زانینێکی نوێ دەستەبەر ناکات.

٢. زۆربەی بیرکردنەوەکانمان لە ڕووداوێکی نەرێنی، بۆ چارەسەرکردنی خودی ڕووداوەکە نییە. بەڵکوو بۆ بەهێزکردنی بەرژەوەندییەکانی خۆمانە؛ ئەمەش کردەیەکی

خۆپەرستانەیە و پێویستە، وەکوو حاکمێک، بەبێ هەبوونی بەرژەوەندی تایبەت، تەماشای ڕووداوەکە بکەین.

٣. مەرج نییە هەموو ڕووداوێکی نەرێنی خۆی لە خۆیدا نەرێنی بێت. لەوانەیە ڕووداوێکی ئاسایی بێت و، لەبەر ئەوەی لێکدژە لەگەڵ بەرژەوەندییەکانمان، بووە بە ڕووداوێکی نەرێنی. ئەگەرنا هەر ڕووداوێکی ئاساییە وەکوو هەر ڕووداوێکی ئاسایی دیکەی ژیانمان.

٤. لەکاتی هەر ناتەندرووستییەکی دەروونیدا، وە بیرکردنەوەی بەردەوام لە ڕووداوێکی نەرێنی، هەوڵی هاریکاری دەرەکی بدە. واتا پەیوەست مەبە بە بیرکردنەوەکانت و باوەڕی تەواوەتیان پێ مەکە. چونکە هیچ تاکێک زانای تەواوەتی نییە بەسەر خۆیدا/ وە هەروەها شەرمەزاری و عەیبە لە وەرگرتنی هاریکاریدا بوونی نییە. بەڵکوو شەرمەزاری و عەیبە لە خۆپەرستی و بەگوێکردنی بیرکردنەوەکانی خۆمانە بە تەنها.

٥. هیچ تاکێک نازانێت ئاخۆ ڕووداوێکی نەرێنی باشە یاخود خراپ. ئەمە زیاتر ڕەهەندی داهاتووی تاکەکە ئەم بابەتە دیاری دەکات نەوەکوو ئێستا. کەواتا، ئارامگرتن لەسەر ڕووداوە نەرێنییەکان و بڕیارنەدان لەسەریان؛ پێویستییەکی

بنەڕەتییە.

٦. زۆرجـــار بیرکردنـــەوەی زۆرمـــان لەســـەر ڕووداوێکی نەرێنی، وا دەکات ئەم ڕووداوە لەلامان ئاسایی بێت. لێرەدا تاک دەبێت ئاگامەند بێت بەوەی کە ئەو پێویستی بە کاتە بـۆ ئــەوەی ئــەم ڕووداوە نەرێنییــە بــە ئاســایی وەربگــرێت. ڕووداوی نـەرێنی، وەکـوو هـەر ڕووداوێکی دیکـە؛ پێویسـتی بـە کات هەیە.

٧. هـەرکاتێک تووشــی ڕووداوێکی نــەرێنی بـوویت؛ بــیر بکــەوە کەســانێکی دیکــە ڕووداوێکی نــەرێنیتریان بەســەر هاتووە و، هێشتا کۆڵیان نـەداوە و بـەردەوام بـوون لـە ژیـان؛ وە بگرە سەرکەوتووتریش بوون.

٨. هـەرگیز مەهێڵـە بیرکردنـەوەکانت بـەرەو کـردەی نــەرێنیت ببــەن. چونکــە بیرکردنــەوە تــەنها ئــەو تشــتەیە کــە دەیـزانیت؛ وە ئـەو تشـتەی کـە دەیـزانیت، هەمیشــە قەبارەکـەی بچووکترە لەو تشتانەی کە نایانزانیت. کەواتا؛ قـەبارەی نـەزانینت گەورەترە لە زانین. بۆیە هەمیشە داوای هاریکاریی دەرەکی بکـە، چونکە هیچ مرۆڤێک کامڵ و بێ هەڵە نییە.

ئەمـــەی کـــە باســـمان کـــرد، زیـــاتر بریـــتی بـــوو لـــە

چەقبەستوویی تاکێک لەناو بیرۆکەکانیدا، وە هەوڵماندا هەندێک چارەسەری سەرەتایی بخەینە ڕوو.

لێرەدا هەوڵ دەدەین باس لە دانانی ترس و بەهانە بۆ ئامانجەکانمان بکەین.

یەکێکی دیکە لە هۆکارەکانی ناتەندرووستبوونی دەروونمان، بریتییە لە باوەڕکردن بەو ترس و بەهانانەی کە خۆمان بۆ خۆمان درووستی دەکەین لە پای بەدەستهێنان و هەوڵدان بۆ ئامانجەکانمان. مەترسیدارترین بیرکردنەوە و جیهانبینی، باوەڕکردنە بەو کۆسپ و بەهانانەی کە خۆمان بۆ خۆمانی دادەنێین.

بۆنموونە؛ تاکێک وای داناوە ئەو هەوڵەی کە نەیداوە، ئەگەر بیدات؛ ئەوا بێسوود دەبێت. لێرەدا تاک دەکەوێتە ناو هەڵەیەکی گەورەوە، چونکە چۆن دەزانێت کارەکەی سەر ناگرێت پێش ئەوەی ئەنجامی بدات؟ ... لێرەدا تاک لەناو گریمانە و ئەگەرەکاندا دەژێت. وە ژیانیش بە ئەگەر و گریمانەکردنەوە پەرە ناسێنێت و سەرکەوتوو نابێت.

تاک دەبێت جیهانبینینێکی وەهای هەبێت کە؛ کارەکان ئەنجام بدات ئەگەرچی سەریش نەگرن و بێ ئەنجام بمێننەوە.

چونکە لێرەدا تاک دەزانێت هەوڵی داوە. ئەمەش سەلماندنێکە بۆ خودی تاکەکە. بەڵام ئەگەر تاکێک هەوڵ نەدات و بەردەوام لەناو جیهانی بەهانەکانی خۆیدا خۆی بشارێتەوە، ئەوا ناگات بە هیچ. لێرەدا جیاوازی لەنێوان تاکی یەکەم و تاکی دووەم؛ لەوادایە کە ڕاستە هەردووکیان نەگەیشتوون بە ئامانجەکانیان، بەڵام تاکی یەکەم هەوڵی داوە و ئەزموونی پەیدا کردووە. ئەزموون وەکوو دراو وایە. لە ئەنجامی ژیانکردندا بەدەست دێت ... بەڵام تاکی دووەم هیچ فێربوونێکی بەدەست نەهێناوە و، چەقبەستووە.

***

بەهانەکان و ترسەکانمان، وامان لێ دەکەن ئەو کردە پێویستانە بە ئەنجام نەگەیەنین کە پێویستن ... بەهانەکان ژمارەیان زۆرە. بەڵام چارەسەرەکان؛ بە گشتی بریتین لە:

١. تاک هەرگیز نابێت بڕیاری پێشوەختە بدات سەبارەت بە تاقیکردنەوەی تشتێک. چونکە بڕیاری پێشوەختە لەسەر گریمانەکردن و ئەگەر ڕاوەستاوە و، مەرج نییە هەمیشە ئەگەر و گریمانەکردنەکانمان ڕاست دەربچن.

٢. پێش ئەنجامدانی هەر کارێک، وا دابنێ ئەگەر سەرکەوتوو نەبوو؛ ئەوا هەر چاکە و کێشەیەک نابێت. چونکە

هەڵبژاردەت زۆرە و خۆت پەیوەست نەکردووە بە تەنها یەک ئامانجەوە. وە وا دابنێ ئەگەر سەرکەوتوو بوو؛ ئەوا وەکوو سەرکەوتوونەبووەکە ڕەچاوی بکە و، بە ئاسایی وەری بگرە.

٣. هەموو مرۆڤێک تووشی بەهانە و ترس دەبێت لە ژیانیدا، بەڵام هەموو مرۆڤێکیش ناتوانێت بەسەریاندا زاڵ بێت. لێرەدا پێویستە تاک گوێ لە بەهانەکانی ڕانەگرێت. چونکە ئەگەر تاکێک ڕابوەستێت و بۆ ساتێک گوێ لە خۆی بگرێت؛ ئەوا دەزانێت ئەم جەستەیە بەبەردەوامی بیرۆکە و بەهانەی نەرێنی بۆ هۆشی دەنێرێت و، سەرنجدانمان لەسەریان دەبێتە هۆی زیان و ناپێویستی.

***

وە هەروەها یەکێک لە نەخۆشییە دەروونییەکانی سەردەمی ئێستامان، بریتییە لە بەنەرێنی دانانی ڕووداوە ئاساییەکان. لە ئێستادا، بچووکترین کێشە و لێکتێنەگەیشتنەکان، دەبن بە گەورەترین و زەقترین. بۆنموونە؛ دەمەقاڵێ خۆی لە خۆیدا تشتێکی سادەیە. کە لەنێوان دوو کەس یان چەند کەسێک ڕوو دەدات و دوای تەواوبوونی، هەر کەسێک بە ئاسایی ژیانی خۆی بەڕێ دەکات ... واتا بە گشتی ئەم ڕووداوەیان لەلا

ئاسایی دەبێت. بەڵام لە ئێستادا، ئەم ڕووداوانە کێشەی گەورەتر لــە خۆیــان دەنێنــەوە. ئەمــەش بــەهۆی بــە گرینگیــدانان و بەرزڕاگرتنی کۆمەڵێک کێشەی بچووکە کە لەڕاستیدا کێشەش نین. بەڵکوو لە ئەنجامی هەڵە تێگەیشتن و لێکتێنەگەیشتنەوە دروست بوون.

هەڵبەتە بە نەرێنیدانانی ڕووداوە ئاساییەکان، لە ئەنجامی کۆمەڵێک بیروڕای سەیروسەمەرەی کۆمەڵگاکانەوە سەرچاوە دەگرن. بۆنموونە؛ هەندێک کۆمەڵگا لایان وایە نابێت مرۆڤێک تووشــی دۆڕان بێت. یــاخود کۆمەڵگایــەک وا تــاک پــەروەردە دەکات وەک ئەوەی دۆڕان بەشێک نەبێت لە ژیان.

ئــەم ڕووداوانــە: دۆڕان، لەدەســتدان، جیابوونــەوە، تووڕەبــوون، قســەی نــاخۆش ... لەڕاســتیدا ڕووداوگــەلێکی ئاســایین و، خــودی تاکــەکان لەســەر خۆیــان دەکــەن بــە ڕووداوگەلێکی نەرێنی. ئەمیش بەهۆی گوێگرتن لە کەسانی نــەرێنی و خــواردنی بابــەتی نــەرێنی وەک میوزیــک و فیلمــە نەرێنییەکان ... کە ئەم بابەتانە تەشەنە پێ دەکەن.

شیعر و فیلم و میوزیک، هەمیشە بابەتە ئاساییەکان بە نــەرێنی و غــەمێکی گــەورە پیشــان دەدەن. بۆیــە لــە باشــترین

حاڵەتدا، باشترە تاک خۆی بەدوور بگرێت لە هەر بەرهەمێکی نەرێنی هونەری، کە ببێتە مایەی قێزلێبوونەوەمان بە ژیان.

هونەرەکان توانای گۆڕینی جیهانبینینەکانیان هەیە. لە خراپترین حاڵەتدا، هونەرەکان دەتوانن تاکێکی نەرێنی پێک بهێنن. کە وا دەزانێت ژیان هەموو غەم و ناخۆشی و دۆڕان و شکستە و، ژیان وەفای نییە ... بەڵام تاک ئاگادار نییە بەوەی کە لە ڕاستیدا ژیان ئاساییە و، بگرە ئەو بەرهەمانەی کە ئەو هەرسی دەکات، دەبێتە هۆکاری بە گرینگزانین و گەورەکردنی بابەتە سادەکان.

***

پرسێکی دیکە کە نزیک و هاوپەیوەندە لەگەڵ ئەم پرسەی ئاماژەمان پێ دا، بریتییە لە: بایەخدان و بەگرینگدانانی بابەتە لاوەکییەکانی ژیانمان.

ئێمە ڕۆژانە دووچاری کۆمەڵێک بابەت و زانیاری دەبینەوە و، سەرنجمان دەخەینە سەریان. بەڵام تاکێک دەبێت هۆشمەند بێت بەوەی کەوا بابەتی لاوەکی هەر لەناو چوارچێوەی بابەتە لاوەکییەکان دەمێنێتەوە.

بابەتە لاوەکییەکانی وەکوو: قسەکردنەکان و گریمانەکان

و بیرکردنـــەوە نەرێنییـــەکانمان، هـــەر تـــەنها لاوەکین و، هیچ کاریگەرییان لەسەر ژیانماندا نییە. بەڵکوو جۆرێکن لە ڕۆتین و دووبارەبووەکانی ژیانمان. سەرەکیترین خاڵ کە تاکێک نابێت لە ژیانیدا لەبیری بکات، بریتییە لە لەبیرنەکردنی ئامانجەکانی. ئەو ئامانجانەی کە وا لە تاکێک دەکەن بژێیت و، بەردەوام بێت لە ژیان. وە هەرگیز تاکێک نابێت لەلایەن بابەتە لاوەکییەکانەوە هەراسان بکرێت. چونکە هیچ پەیوەندییەکی بە ئامانجەکانی نییە.

دەبێت ئامانجەکانمان ئەوەندە گەورە بن، کە هەموو شتێکی دەوروبەری ئامانجەکە، بە لاوەکی لەقەڵەم بدرێت ...

لە ڕاستیدا، بەشێکی زۆری ئەو کێشانەی کە بە کێشەیان ناوەزەند دەکەین. هیچ نین جگە لە بابەتگەلێکی لاوەک. بابەتگەلێک. کە خودی خۆمان بە گرینگمان زانیوە. وە هەندێکجار لەلایەن تاکەوە دەکرێن بە بەهانە. بەڵام پێویستە تاک هۆشیار بێت کەوا ئەمانە هەرگیز ڕێگر نین لە ئامانجە چاکەکانی. چونکە ئامانجی چاک جیایە لە ئەم ڕووداو و بیرۆکانەی کە تاکێک بەسەری هاتووە یاخود بیری لێ دەکاتەوە. ئامانجی چاک نەک هەر تەنها خزمەتکردن و گەورەکردنی تاکێکە. بەڵکوو لە هەمان کاتیشدا خزمەتکردن و گەورەکردنی تاکەکانی دەوروبەر و کۆمەڵگاکەیەتی؛ ئەو شوێنەی کە لێی دەژێیت.

***

خاڵێکی دیکه بۆ تەندرووستڕاگرتنی دەروونمان، بریتییە لە بەشدارینەکردن لە دژایەتیکردنەکانی ژیان.

ژیان بابەتێکی دەوڵەمەندە و، بە دژایەتیکردن درووست نابێت. ئێمە وەکوو تاک، پێویستە ناکات لە دژایەتیکردنی بابەتەکاندا ژیانمان بەسەر ببەین. بەڵکوو پێویستە لە بونیادنان و پێکهێنانی بابەتەکان ژیان بەسەر ببەین.

بۆ ئەوەی دەروونێکی ئارامی ھەبێت، پێویستە دژایەتی هیچ نەکەین. ژیانمان تەرخان نەکەین بۆ دژایەتیکردنی گرووپ و تاک و کۆمەڵێک بابەتی دیکە. وە هەروەها دژایەتیکردنی شتێکمان، نیشانەی نەزانین و بێهێزیمانە بەرامبەر ئەو شتەی کە دژایەتی دەکەین. کەواتا؛ پێویستە کار لەسەر خۆمان بکەین نەوەکوو دژەکان.

کاتێک هەوڵی بونیادنان دەدەین، ئەوا دژەکانیش کاڵ دەبنەوە و نامێنن. بەڵام ئەگەر ژیانمان لە دژایەتیکردندا تەرخان بکەین؛ ئێمە تەنها دژایەتییەکان تۆخ دەکەینەوە و گەورەیان دەکەین ...

## پرسیارەکان

تەندرووستیمان و دەورووبەرەکەمان، پرسێکی گرینگی ژیانمانن. وە باشترکردنی تەندرووستیمان و هاریکاریکردنی نەخۆشەکان، ئەرکێکی نیشتیمانی و ئەخلاقی و پیرۆزە ... لێرەدا پێویستە تاکێک چەند پرسیارێک ئاڕاستەی خۆی بکات لە پای ئەم بابەتەدا:

- ئایە بە گشتی من کەسێکی تەندرووستم بۆ خۆم؟ ...
- ئایە من کەسێکی تەندرووستم بۆ کۆمەڵگا؟ ...
- ئایە هاریکاری ناتەندرووستەکان دەکەم لە ژیانمدا؟ ...
- ئایە لە ڕووی جەستەییەوە تەندرووستم؟ ...
- ئایە خواردن و خواردنەوەکانم تەندرووستن؟ ...
- ئایە هەستان و دانیشتنەکانم چۆنن؟ ... ئایە جەستەم ماندوو دەکەم بە هۆی تەکنەلۆژیایەوە؟ ...
- ئایە لە ڕووی دەروونییەوە تەندرووستم؟ ...
- چۆن بتوانم لە ڕووی دەروونییەوە تەندرووستتر بم؟ ...

- ئایە بیرۆکەکانم ئەرێنین یاخود نەرێنین؟ ...
- چی بیرۆکەیەک پێویستە وەلا بنێم و چی بیرۆکەیەکیش پێویستە بهێڵمەوە و پەرەی پێ بدەم؟ ...
- ئایە بابەت و ڕووداوە سادەکان بە گرینگ و بەرز دەنرخێنم یاخود بە ئاسایی وەریان دەگرم؟ ...
- ئایە دەشێت ڕووداوە نەرێنییەکانی ژیانم بڕیار لەسەر من بدەن؟ ...
- چۆن بتوانم لە داهاتوودا ژیانێکی تەندرووستتر دەستەبەر بکەم؟ ...

## دوا وته

تەندرووستی بەشێکی گرینگی ژیانە و، ژیانێکی ناتەندرووست دەبێتە هۆکاری دەستەبەربوونی ژیانێکی نەرێنی. کە تیایدا تاک لەناو نائارامییەکی بەردەوامدا دەژییێت. کەواتا؛ تەندرووستی پێویستییەکی سەرەکی ژیانی مرۆڤە. وە هەروەها تەندرووستی دوو ڕەهەندی سەرەکی هەیە: ۱) جەستەیی و ۲) دەروونی. تاک دەبێت کار لەسەر هەردووکیان بکات و لایەک وەلا نەنێت. چونکە ئەم دووانە لە خزمەتی یەکتریدان و لە کۆتاییشدا جەستە لە خزمەتی دەروون و بیرکردنەوەدایە. لە سەردەمی ئێستاماندا تەندرووستی بە گشتی ڕووی لە دابەزان کردووە. بەتایبەتتر تەندرووستی دەروونی. چونکە تاکەکانمان کۆمەڵێک بیروباوەڕی هەڵەیان هەرگرتووە و وا دەزانن ئەم بیرۆکانەی ناخیان ڕاستی تەواوەتین. لێرەدا تاک دەبێت لە ژیانیدا بیرۆکە نەرێنییەکانی کەم بکاتەوە و هەوڵ بدات بنبڕیان بکات. چونکە ئەم بیرۆکە ناتەندرووستانە هیچ سوودێکیان بۆ ئەم نییە. چونکە بابەتە ناتەندرووستەکان بە گشتی بابەتی ناتەندرووست بەرهەم دەهێننەوە و تاک دووچاری سووڕێک دەکەن کە تیایدا بەبەردەوامی لەناو ناخۆشی و بارودۆخە نەرێنییەکانی ژیاندایە.

# بەشی شەشەم: قسەکردن

## دەروازە

ئەگەرچی قسەکردن ئەوەندە گرینگیی پێ نەدراوە وەکوو زانستێک، بەڵام قسەکردن شیاوی لێکۆڵینەوەیە وەکوو هەر زانستێکی کۆمەڵایەتی و مرۆڤناسی دیکە. چونکە ئێمە بەبەردەوامی لەناو دۆخی قسەکردنداین. نامەکانمان، تەلەفۆنەکانمان، قسەکردنی ڕووبەڕوو و ... هەموو ئەمانە بریتین لە پەیوەندیکردن و قسەکردن.

قسەکردن بریتییە لە ناردنی زانیارییەک یاخود گوتنێک، لە تاکێکەوە بۆ تاکێکی دیکە. کە تیایدا ئاماژەیەک سەبارەت بە بابەتێک دەدەین بە تاکی بەرامبەر ...

مرۆڤ پێویستە لە ژیانیدا ئاگاداری قسەکردنەکانی بێت. چونکە لە پشت هەموو قسەکردنێکدا، جۆرێک لە جیهانبینی خۆی حەشار داوە. قسەکردنێکی نەرێنی دەبێتە هۆی دروستکردنی جیهانبینینێکی نەرێنی. وە ئەوە قسەکانمانن کە جیهان دروست دەکەن. مرۆڤەکان لەسەر زەویدا بە هۆی قسەکردنەوە پەیوەندی نێوانیان دەگوازنەوە. ئەم گواستنەوەیەش؛ جیهان دروست دەکات.

زۆرجـار هەنـدێک تـاک دەبیـنین نـاتوانن بـە چـاکی قسـە بکـەن. یـاخود هەندێکی دیکە قسـە دەکـەن کە لـە شـوێنی خۆیـدا نییە. وە لێرەدا تاک ئاگادار نییـە لـە سـەرنجخستنەسـەر بەرامبـەر و، تێگەیشتن لە هەستی بەرامبەر.

بـەڵام تاکێـک کـە دەتـوانێت بـە چـاکی قسـە بکـات. ئـەوا تـاکێکی سـەرکەوتووە. چونکـە دەزانێت چۆن ئـەم ئـامرازە بـەکار بهێنێت.

## پێوەرەکانی قسەکردن

قسەکردن وەکوو هەر چالاکییەکی دیکەی مرۆڤ، خاوەنی چەند پێوەرێکی سەرەکییە. لێرەدا ئێمە گرینگترینیان دەخەینە ڕوو:

خاڵە نەرێنییەکان لە کاتی قسەکردندا :-

١. گوێنەگرتن.

٢. وەڵامنەدانەوە.

٣. بڕینی پەیوەندییەکان لەکاتی قسەکردندا (بڕینی قسەکردنی تاکەکان).

٤. سەرڕێژی پەیوەندییەکان (زۆر قسەکردن).

***

خاڵە ئەرێنییەکان لە کاتی قسەکردندا :-

١. گوێگرتن.

٢. وەڵامدانەوەی پێویست.

٣. نەپچڕاندنی پەیوەندییەکان لەکاتی قسەکردندا.

سەرەکیترین پێداویستی بۆ دەربڕینی پەیوەندییەکانمان، بریتییە لە گوێگرتن. چونکە ئەگەر سەرنجمان لەسەر تاکی بەرامبەر نەبێت، ئەوا ناتوانین وەڵامی بدەینەوە. لە باشترین حاڵەتدا، تاکی بەرامبەر پێویستە گوێی لێ بگیرێت. پاشان دەگەڕێتەوە سەر خودی تاک کە ئاخۆ بە گوێی دەکات یاخود نەخێر ...

نموونەیەکی نەرێنی سەبارەت بە گوێنەگرتن :-

کارزان : سڵاو کاروان، با بڕۆین بۆ بازاڕ.

کاروان: ها؟ ...

لێرەدا کاروان سەرنجی لەسەر دەربڕینەکانی کارزان نەبووە. بە هۆی ئەوەی ئەو سەرنجی لە شوێنێکی دیکە بووە. لێرەدا پێویستە سەرنجمان ئاڕاستەی کەسی بەرامبەر بکەین. وە لە ئەنجامی ئاڕاستەکردنی سەرنجدانەکانیشمان بۆ سەر بەرامبەر، دەتوانین گوێ بگرین.

نموونەیەکی ئەرێنی سەبارەت بە گوێگرتن :-

کارزان : سڵاو کاروان، با بڕۆین بۆ بازاڕ.

کاروان: باشە.

لێرەدا کاروان گوێی لە قسەکانی کارزان گرت. وە سەرنجی کاروان هاتە سەر دەربڕینەکانی کارزان. کە ئەمەش پەیوەندییەکی تەندرووست پێک دەهێنێت.

خاڵێکی دیکە کە پێویستە لەکاتی قسەکردندا ڕەچاوی بکەین، بریتییە لە وەڵامدانەوە. وە وەڵامدانەوەی پێویست.

جۆری وەڵامدانەوەکانمان کاریگەرییان دەبێت لەسەر ژیانمان.

نموونەیەکی نەرێنی لەسەر وەڵامدانەوەکانمان :-

کارزان: سڵاو کاروان چۆنیت؟

کاروان: هەر وا دەبێت ...

لێرەدا وەڵامدانەوەی کاروان، سەرنجدانی خودی کاروان بوو بۆ ناوەوەی خۆی. لێرەدا ئێمە گفتوگۆیەکی ناتەندرووست فەراهەم دەکەین. چونکە لە گفتوگۆدا، هەمیشە سەرنجدانەکانمان دەبێت لە دەرەوەی خۆمان بێت. نەوەکوو ناوەوەمان.

نموونەیەکی ئەرێنی لەسەر وەڵامدانەوەکانمان :-

کارزان: سڵاو کاروان چۆنیت؟

کاروان: باشم سوپاس، ئەی تۆ؟

لـێرەدا گفتوگۆیـەکی تەندرووسـت پێـک هـات. چونکـە کـاروان سـەرنجی ئاڕاسـتەی دەرەوەی خـۆی کـرد. کاتێـک کـارزان سەرنجی خۆی نارد بۆ کاروان، کاروان وەری گرتـەوە و پاشـان ئاڕاسـتەی کـارزانی کـردەوە. لـێرەدا گفتوگۆیـەکی تەندرووسـت درووست دەبێت.

***

خاڵێکی دیکە پێویستە لەکاتی قسەکردندا ڕەچاوی بکەین؛ بریتییە لە نەپچڕاندن.

پچڕانـدنی دەربڕینـەکان کردەیـەکی نەرێنییـە. وا دەکـات تاکەکان لەیەکتری تێنەگەن. وە لـە زۆربـەی حاڵەتەکانـدا، لـەنێوان سـێ تاکـدا ئـەم پچڕاندنـە ڕوو دەدات. یـاخود کاتێـک تاکێـک پەلەیەتی یان هەڵچووە ...

پێویستە لـە هـەر کۆبوونەوەیەکدا، گرینگترین ئامانجمـان گـوێگرتن بێت لـە تـاکی بەرامبـەر. نـەوەکوو گرینگیدان بـە هـاتنی نـۆرە و سـەرەمان بـۆ قسـەکردن. لـەناو کۆبوونەوەیـەکی سـێ-کەسیدا، پێویستە تاکەکان نۆرە بە نۆرە دەربڕینەکانیان بگەیـەنن. کاتێک تاکێک قسـە دەکـات، دوو دانەکـەی دیکـە پێویسـتە گـوێ بگـرن و سـەرنج بخەنـە سـەر دەربڕینـەکانی. نـەوەکوو بیر لـەوە

بکەنــەوە کــە دوای ئــەم چی بڵێن. ئەگــەر تاکێـک هەڵبسـتێت بـە بیرکردنەوە لە قسـەکردن و، نەوەکوو گوێگرتن، ئـەوا لـێرەدا تـاک پەیوەست دەبێت بە بەرژەوەندی و زانینەکانی ڕابـردووی خـۆی. کـــە ئەمـــەش دەرئـــەنجامێکی ناتێگەیشـــتوو و ناتەندرووســـت دەستەبەر دەکات لەکاتی دەربڕین و قسەکردندا.

کۆبوونەوەیـــەکی تەندرووســـت و، بێ پچـــڕان؛ لـــەم شێوەیەدایە :-

کــارزان زانینــەکانی نــاخی دەردەبــڕێت بـۆ کــاروان و کامـەران. کـاروان و کامـەرانیش گـوێ دەگـرن لـە دەربڕینـەکانی کـارزان. وە هـەوڵ نـادەن بـیر لـە وەڵامدانـەوە بکەنـەوە؛ بـەڵکوو هـەوڵی گـوێگرتن دەدەن. دوای ئـەوەی کـارزان قسـەکانی تـەواو کــرد. ئــەوا کــارزان چــاوەڕوانی وەڵام دەکــات لــە کــاروان و کامــەران. پاشــان دانەیــەکیان قســە دەکــەن. وە بــەم شــێوەیە سووڕێکی تەندرووستی گفتوگۆکردن بەرجەستە دەبێت.

❊❊❊

خــاڵێکی دیکــە لــە قســەکردندا؛ بریتییــە لــە ســەرڕێژیی قسەکردن. کە بە زۆربڵێی و زۆرگوتن ناسراوە.

ســەرڕێژی لــە قســەکردندا، ئـەو کاتـە ڕوو دەدات کاتێـک

تاکێک لـه ماوەیـەکی کەمـدا، زانیارییـەکی زۆر دەگوازێتـەوە بـۆ کەسـی بەرامبـەر. وە کەسـی بەرامبـەریش خوازیـاری وەرگرتـنی ئەم زانیارییانەی نییە. لێرەدا تـاک هەسـت بـە بـێزاربوون دەکـات و، کەسی بەرامبەر بە زۆربڵێ لەقەڵەم دەدات.

زۆربڵـــێی خـــاڵێکی نـــەرێنی قســـەکردنە، هـــەروەکوو گوێنـەگرتن وایـە. چونکـە لـە زۆربڵێیـدا، ئێمـە ڕێگـا نـادایـن تـاکی بەرامبـەرمان تێ بگـات و، گـوێ لـە وەڵامـەکانی تـاکی بەرامبـەر ڕانـاگرین ... زۆربڵـێی و گوێنـەگرتن دوو دیـوی یـەک دراون؛ نەگەیشتنی پەیوەندییەکان و لێکتێنەگەیشتن.

بـۆ ئـەوەی تاکێـک دووچـاری سـەرڕێژی نـەبێت، ئـەوا پێویسـتە گـوێ بگـرێت. چونکـە لـەکاتی بەرکـەوتنی دوو تاکـدا، هەمیشـــە تـــاک دەبێت ســـەرنجی لەســـەر بەرامبەرەکـــەی بێت. نەوەکوو هەر تەنها ئەوە دەرببڕێت کە دەیەوێت.

ســـەرڕێژی و گوێنـــەگرتن، لـــە ئـــەنجامی ســـەرنجنەدانی تاکێکە لەسەر دەربڕینەکانی بەرامبەرەکەی. کەواتا، پێویستە ئێمە وەکوو تاکێک، سەرنجمان لەسـەر بەرامبـەرەکانمان بێت لـە کـاتی دەربڕین و گوێگرتندا.

## چۆن قسە بکەین؟

کاتێک بەرکەوتەمان لەگەڵ تاکێک دەبێت. سەرەتا دەبێت سەرنج بدەین و پاشان گوێ بگرین. وە لە کۆتاییشدا، وەڵام و دەربڕینی خۆمان هەبێت بە پێی پێویستی دۆخەکە. وە ئەگەر وەڵامیشمان نەبوو، ئەوا پێویستە بەرامبەر ئاگادار بکەینەوە لەبارەی گەیشتنی دەربڕینەکەی. ئەم پێزانینەش زۆرجار بە خەندەیەک یاخود سەرلەقاندنێک؛ یان وەڵامێکی سادەی وەکوو: سوپاس ... بەرجەستە دەبێت.

تاکێک پێش ئەوەی قسەکانی دەرببڕێت، دەبێت ویستێکی هەبێت لە ئەنجامدانی دەربڕینەکەی. لێرەدا تاکێک ویستێکی هەیە و، دەیەوێت ئەم ویستەی بەرجەستە بکات. وە کاتێک دوو تاک لەگەڵ یەکتریدان، تاکێک ویستەکانی خۆی دەردەبڕێت، ئەوا تاکی بەرامبەر، سەرنجی دەخاتە سەر دەربڕینەکانی بەرامبەر، بۆ ئەوەی لێی تێ بگات.

قسەکردنێکی تەندرووست بریتییە لە ناردن و وەرگرتنی دەربڕینێک. کە ئەم دەربڕینەش لە ئەنجامی ویستنێکی تەندرووستەوە هاتبێت. چونکە ویستی ناتەندرووست، هەمیشە دەربڕینی ناتەندرووستیش بەدوایخۆیدا دەهێنێت. وە پێویستە تاک سەرنج بخانە سەر بەرامبەرەکەی و گوێبگرێت.

# ئەم قسانە دووبارە مەکەوە

قسەکانمان جیهانەکانمان درووست دەکەن. وە جیهانیش دەگۆڕن. لەبەر ئەوە، پێویستە خۆمان لە هەندێک جۆری دەربڕین بەدوور بگرین کە وزەی نەرێنییان هەڵگرتووە. یاخود ویستێکی نەرێنییان لەپشتە.

بۆنموونە، پێویستە خۆمان لەم دەربڕینە نەرێنییانە بەدوور بگرین :

- مەڵێ هەروا دەبێت، بڵێ باشتر دەبێت
- مەڵێ ناگۆڕێت، بڵێ دەگۆڕێت.
- مەڵێ خوا تێکی نەدات، بڵێ خوا چاکی بکات.
- مەڵێ نایەم، بڵێ ببورە کاتەکەم گونجاو نییە.
- مەڵێ تۆ کەسێکی خراپیت، بڵێ تۆ دەتوانیت باشتر بیت.
- مەڵێ خراپ نیم، بڵێ باشم.
- مەڵێ ناخۆم، ناکەم، ناڕۆم، بڵێ تێرم، یاخود ناتوانم.

❊❊❊

هەروەک دەبینین، قسە نەرێنییەکان زۆرن. بەڵام پێویستە خۆمان لێیان بەدوور بگرین و، هەوڵ بدەین ئەوە نەڵێین کە دژی ژیانە.

هەر قسەکردنێک بووە مایەی بڵاوکردنەوەی وزەی نەرێنی و، بە نزم سەیرکردنی ژیان، ئەوا پێویستە نەگوترێت. چونکە هیچ بەرهەمێک بۆ ژیان زیاد ناکات.

## پرسیارەکان

قسەکردن بوارێکی زانستییە. وە بۆ ئەوەی لەو بوارەدا پێشکەوتوو بین و، کەمترین لێکتێنەگەیشتن و هەڵە درووست بکەین، ئەوا پێویستە لەم بابەتە شارەزا بین. لێرەدا تاک پێویستە چەند پرسیارێک ئاڕاستەی خۆی بکات:

- ئایە من وەکوو تاکێک چی خاڵێکی قسەکردنم لاوازە؟ ...
- چۆن بتوانم دەربڕینەکانم تەندرووستر بن؟ ...
- ئایە دەورووبەرم لێم تێدەگەن؟ ...
- چۆن بتوانم چاکتر و پاراوتر دەورووبەرەکەم تێبگەیەنم؟ ...
- ئایە تا چەند لەکاتی قسەکردندا سەرنجم لەسەر بەرامبەرە؟ ...
- ئایە من وەکوو تاکێک، گوێگرم؟ ...
- چۆن بتوانم گوێگرێکی باشتر بم؟ ...
- ئایە قسە بە تاکەکانی دیکە دەبڕم؟ ...
- چۆن بتوانم وا لە قسەکانم بکەم کە سوودیان هەبێت بۆ

کۆمەڵگا؟ ...

- چۆن بتوانم بە قسەکانم ژیان بگۆڕم و، باشتری بکەم؟ ...
- چی جۆرە وشەیەک پێویستە لەکاتی دەربڕینەکانمدا بەکاری نەهێنم؟ ...
- چی جۆرە وشەیەک پێویستە لەکاتی دەربڕینەکانمدا زیاد بکەم؟ ...

## دوا وتە

قسەکردن وەکوو هەر بابەتێکی مرۆیی دیکە، شیاوی لێکۆڵینەوەیە. چونکە ئێمە لەگەڵ قسەکردندا پەیوەندی لەگەڵ تاکەکانی دەوروو‌بەرمان درووست دەکەین و، لە دواجاردا هەر هەمان قسەکردنەکانمانن کە جیهانیش درووست دەکەن. قسەکردن خاوەنی کۆمەڵێک یاسا و بنەمایە کە دەبێت تاکێک لە ژیانیدا پەیڕەویان بکات. بۆ ئەوەی دووچاری هەڵە نەبێتەوە. قسەکردن پێویستە بە پێی کات و شوێن بێت و، سەرەکیترین خاڵی قسەکردن؛ بریتییە لە گوێگرتن. پاش گوێگرتن بریتییە لە وەڵامدانەوەی پێویست و تەندرووست. وە دەبێت ئاگامەند بین بە ویستەکانمان، پێش ئەوەی دەریان ببڕین. چونکە ویست بریتییە لەوەی کە لە ناخماندایە.

قسەکردن لە ئێستادا زۆرترین کێشەی لەسەرە و، ئەمەش بە هۆی بەهەڵەبەکارهێنان و تێنەگەیشتن لە خودی ئەم ئامرازەیە. بەڵام بۆ تاک، پێویستە ئەم ئامرازە بە چاکترین شێوە بەکار بهێنێت و هەوڵ بدات لە ژیانی ڕۆژانەیدا سەرنجی بخاتە سەر.

# بەشی حەوتەم: چاکبوون

## دەروازە

لــە ڕابــردوودا باســێکی زۆر ورووژێنــدراوە لەســەر سرووشت و چییەتی چاکبوون. بەڵام ئێستا، کاتی ئەوە هاتووە چاک بین. نەوەکوو هەر هەوڵی پێناسەکردنی چییەتی چاکبوون بدەین.

گـەردوون لەسـەر بنـەما چاکەکانـەوە بـەڕێوە دەچێت. چونکـە چالاکییـە زیانبەخشـەکان دەبنـە هۆکـاری تێکچـوون و پچڕانـدنی هەمئاهـەنگی ژیـان. خراپـەکردن، تێکـدانی هەمئاهـەنگی ژیانە.

بـەڵام لـێرەدا پرسـیارەکە ئەمەیـە؛ ئـاخۆ لەبـەرچی دەبێت چـاک بین؟ ... چـاکبوون چی سـوودێکی بـۆ ئێمـە هەیـە؟ ... لەبەرچی خراپ نەبین؟ ...

یـەکێک لـە هۆکـارە بنەڕەتییـەکانی هـەڵبژاردنی چاکـە لـە سەرووی خراپە، بریتییە لەوەی؛ خراپـەکردن خـودی خراپـەکردن دەشـکێنێت و، هیچ بەرهـەمێکی نییـە. بـەڵام چاکـەکردن، خـودی چاکەکردن ناشکێنێت و بەرهەمدارە.

ڕەفتاری خراپ، دەبێتە هۆی تێکدانی خودی ڕەفتارەکـە و

ئــەو تاکــەی کــە ئــەنجامی داوە. وە پاشــان لــە ئــەنجامی ئــەم ڕەفتارەدا. ئازار پەیدا دەبێت. ئـازار هەسـتێکی نـەرێنی ژیانـە. وە دەبێت هەوڵی کەمکردنەوە و بنبڕکردنی بدەین.

خراپە بریتییـە لـە ئـازار. چاکـە بریتییـە لـە ئەنجامنـەدان و نەهێشتنی ئازار.

## چاکبوون و خراپبوون

لە ژیاندا، بۆ ئەوەی تاکێک بگات بە توانستی تەواوەتی خۆی؛ ئەوا پێویستە هەوڵی چاکبوون بدات. بەڵام ئایە چۆن بزانین چالاکییەکانمان چاکن؟ ...

هەر چالاکییەکی مرۆڤ، کە زیان بە خود و، دەورووبەر بگەیەنێت؛ ئەوا نەرێنییە. کەواتا خراپە.

لێرەدا زیانگەیاندن بە جەستە و خودی تاک خۆی، لە چاکبوون دووری دەخاتەوە. چونکە مرۆڤ بوونەوەرێکی هاوپەیوەندە لەگەڵ مرۆڤەکانی دیکەدا و، ئازاردانی خۆی، هاوپەیوەندە بە ئازاردانی کەسە نزیکەکانی دەورووبەریشی.

زۆرجار لە ژیانماندا، پێویستە بنەمای چاکبوون بەسەر خۆماندا بسەپێنین ئەگەرچی بەدڵیشمان نەبێت. لێرەدا بنچینەی حەق و حەقیقەت دەردەکەوێت.

کاتێک چالاکییەک لەلای ئێمە چێژبەخش و خۆش دەردەکەوێت، بەڵام ئەنجامدانی دەبێتە هۆکاری زیانگەیاندن بە دەورووبەر و بەرامبەرمان، ئەوا لێرەدا ئێمە لەناو ناحەقی و خراپەداین. چونکە ئەگەرچی کردارەکەمان بۆ خۆمان چێژبەخشە

و وا دەزانین چاکە؛ بەڵام لەبەر ئەوەی زیانی لێ دەکەوێتەوە، ئەوا لە ڕاستیدا ئەم چالاکییە هەر لە بنەڕەتەوە لەلایەن ویستێکی خراپەوە کۆنترۆڵ کراوە و بەرهەمدار نییە.

***

پێویستە تاک لە ژیانیدا، چێژ و چاکە لەیەکتری جیا بکاتەوە. بە گشتی، چێژ هەمیشە لە دژی چاکبوون و باشتربوونی تاکدا دەوەستێتەوە. وە هەوڵ دەدات تاک لەناو ببات. بەتایبەتی چێژە کورتخایەنەکان ...

لە هەندێک حاڵەتدا، چاکبوون داوامان لێ دەکات لە دژی بەرژەوەندی و چێژەکانیشماندا بوەستینەوە. ئەگەرچی چێژ و ویستنەکانمان بەهێز و چڕیش بن، پێویستە تاکێک چاکبوون هەڵبژێرێت. چونکە ئەگەرچی لەوانەیە شتێک بە دڵی ئێمە نەبێت، بەڵام ئەمە چاکەیە و زیان بە تاکەکانی دەورووبەر ناگەیەنێت. بەڵام چێژی خود، زیان بە دەورووبەر دەگەیەنێت.

چاکبوون بریتییە لە ڕەتکردنەوەی بەرژەوەندییە تایبەتییەکان و چێژە کورتخایەنەکان، بۆ ئەوەی ئازار بە بەرامبەر و خود نەگەیەنین. پێویستە چاک بین ئەگەرچی دژی خۆشمان بوەستێتەوە. چونکە دەرئەنجامی چاکبوون ئەگەرچی

ئازاری خودیش بێت؛ ئەوا زیان بە دەورووبەر و تاکـەکانی دیکـە ناگەیـەنێت. وە مـەرجیش نییـە هـەموو چـاکبوونێکیش ئـازاردانی خودی لێ بکەوێتەوە. چونکە ئێمە وامان دانـاوە ئەگـەر چـاک بین ئـەوا تووشـی خراپـە و ناڕەحـەتی دەبین؛ بـەڵام ئەمـە دوورە لـە ڕاستییەوە.

لە ڕاستیدا، چاکبوون هەمیشە بەسوودە. هـەم بۆ خـود و هـــەمیش بـــۆ دەورووبـــەری خـــود. ئازارنـــەدان هەمیشـــە سوودبەخشـــە. بـــەڵام کاتێـــک تاکێـــک ڕووبـــەڕووی ناخۆشـــی دەبێتەوە بـە هـۆی چـاکبوون، مـەرج نییـە لـە ئـەنجامی چـاکبوونی خـودی تاکـەوە بـووبێت. چونکـە چـاکبوون دەبێت سـوودبەخش بێت ئەگەرنا لە سەرەتاوە ویستێکی چاکە نەبووە ...

چـاکبوون پەیوەندییـەکی تاکلایەنـەی تاکێکـە بەرامبـەر بـە تاکـەکانی دیکـە و جیهـان. چونکـە لـە کـاتی چاکەکردنـدا، هـەرگیز نـــابێت مەزنـــدەی وەرگرتنـــەوەی بکـــەین. چاکـــەکردن وەکـــوو هاویشـتنی تیرێـک وایـە. یـەک ئاڕاسـتەیە و گەڕانـەوەی نییـە. وە هەر چاکبوونێک لەسـەر بنەمایەکی وەرگرتنەوە پێک هاتبێت، ئەوا لـە ڕاسـتیدا چاکـە نییـە. بـەڵکوو بەرژەوەنـدی خـودی و چـێژە شاراوەکانمانن کە ئەم کردارە بەڕێوە دەبەن نەوەکوو بنەمایەکی چاکبوونی قووڵ بێت.

ئەگەرچی چاکە یەک ئاڕاستەییە، بەڵام هەموو کاتێک بە چاکە بۆ ئێمە دەگەڕێتەوە. کەواتا؛ چالاکییە چاکەکان، چاکە دەبەخشنەوە ...

***

بۆ ئەوەی تاکێک لە ژیانیدا چاک بێت. پێویستە ئاگاداری دوو لایەنی خۆی بێت :-

١. قسەکردن.

٢. کردارەکان.

قسەکردن وەکوو پردێک وایە لەنێوان تاکەکاندا. مرۆڤ دەتوانێت ئەم پردە بۆ پەڕاندنەوەی بابەتە چاکەکان بەکار بهێنێت. زۆرجار قسەکردنێک چاکەیە. وە دەرنەبڕینی قسەکردنی نەرێنیش بریتییە لە چاکە. چونکە ڕەتکردنەوە و هەڵپەساردنی خراپە بریتییە لە چاکە. وە هەروەها بێدەنگبوونیش لە کاتە پێویستییەکاندا چاکەیە.

کردارەکانمان ڕەنگدانەوەی ویستنەکانی ناخمانن. پێویستە لە هەر کردارێکدا تاکەکانی دەورووبەر و تاکی بەرامبەر ڕەچاو بکەین. نەوەکوو هەر تەنها خۆمان. چونکە خود بەبێ ئەوەکانی دیکە، بوونی نییە ...

بۆ ئەوەی بزانین ئاخۆ کرداریکمان چاکە، ئەوا پێش هەموو تشتێک؛ نابێت ببێتە هۆکاری زیانگەیاندن بە مرۆڤ و ئاژەڵ و ژینگەی دەوروبەرمان.

کردار ڕێچکەیەکە لە دوو خاڵ پێک هاتووە :-

١. ئایە ئەم کردارە زیانی بۆ خۆم هەیە لەدوای ئەنجامدانی؟ ...

٢. ئایە ئەم کردارە زیانی بۆ بەرامبەر و دەوروبەر هەیە لەدوای ئەنجامدانی؟ ...

ئەگەر وەڵامەکانمان بەڵێ بوون، ئەوا خودی ئەم کردارە ویستێکی نەرێنی لەناو خۆیدا هەڵگرتووە و، خراپە بەرپا دەکات. بەڵام ئەگەر وەڵامی هەر کرداریکمان لەم چوارچێوەیەدا بە نەخێر بوو؛ ئەوا کردارەکە لەسەر بنەمایەکی چاکبوون درووست بووە.

لە ژیاندا، پێویستە بەشێکی زۆری کردارەکانمان بکەینە قوربانی چاکبوون. چونکە چاکبوون حەقیقەتە. وە حەقیقەتیش لە سەروو هەموو تشتێکە.

لە سەردەمی ئێستاماندا، ئەگەر نەتوانین چاک بین، خۆ دەتوانین خراپە نەکەین. کەواتا؛ خراپەنەکردنمان دەبێتە هەوڵێک

بۆ چاکبوونمان لە ژیاندا.

***

چەند تێبینییەکی پێویست :-

- خراپەنەکردن هاووatایە بە چاکبوون.
- ڕێگای خراپ نامانگەیەنێت بە ئامانجی چاک. وە ڕێگای چاکیش، نامانگەیەنێت بە ئامانجی خراپ.
- چاکبوون بریتییە لە حەقیقەت و، حەقیقەت هەمیشە بالاترە لە بەرژەوەندییە تاکەکەسی و چێژە کورتخایەنەکانمان.
- خراپەکردن هەمیشە خراپە بەرهەم دەهێنێتەوە؛ چاکەکردن هەمیشە چاکە بەرهەم دەهێنێتەوە.

# هاریکاریکردن

یارمەتیدان بنەمایەکی سەرەکی ژیانیمانە. ئەگەر ئێمە سەرنجێکی کۆمەڵگا بدەین، ئەوا دەبینین وەکوو تۆڕێکی گەورەی هاریکاریکردن وایە. ئێمە وەکوو تاکێک، هەر یەکێکمان بە ناڕاستەوخۆیی هاریکاری یەکتری دەکەین لە جیهاندا.

ئەگەر هەر پلەوپێگەیەکی کۆمەڵایەتی دەستنیشان بکەین، ئەوا دەبینین لە خزمەتی پلەوپێگەیەکی کۆمەڵایەتی دیکەدایە. کۆمەڵگا بە گشت پێگەکانییەوە، لەگەڵ یەکتریدا لە پەیوەندیدان و هەوڵ دەدەن هاریکاریی یەکتری بکەن.

لە ژیاندا، هەموو تاکێک بە شێوازێک لە شێوازەکان کار دەکات. ئەم کارکردنەمان؛ خزمەت بە تاکەکانی دەورووبەر دەکات. کارکردن، بریتییە لە هاریکاریکردن.

نانەوا نان بۆ تاکەکانی کۆمەڵگا ئامادە دەکات. بەرگدووریش جلوبەرگ بۆ تاکەکان دابین دەکات. مامۆستا کۆمەڵگا فێر دەکات. بەڕێوبەر کۆمەڵگا ڕێک دەخات ... هەروەک دەبینین؛ ئیشکردن بریتییە لە هاریکاریکردن. وە کۆمەڵگا بە گشتی سووڕێکی گەورەی هاریکاریکردنە.

هـەموو كردەيـەكمان بـە ڕاسـتەوخۆ و ناڕاسـتەوخۆيى كاريگـەرييان لەسـەر مرۆڤـەكانى ديكـەدا هەيـە. لەبـەر ئـەوە، تـاك پێويسـتە لـە ژيانـدا بـزانێت كـە خـۆى لـە كـام بـواردا دەبينێتـەوە. چونكـە هـەموو بوارەكـان بـە جۆرێـك لـە جۆرەكـان بريـتين لـە خزمـــەتكردن و هاريكـــاريكردنى كۆمـــەڵگا و مرۆڤـــەكان و يەكتريمان.

***

هاريكاريكردن بريتييە لە چـاكبوون و چاكـەكردنى تاكێك لەگـــەڵ تاكـــەكانى ديكـــەدا. گيـــانى هاريكـــارى دەبێتـــە هـــۆى ســـەركەوتنى كۆمەڵگايـــەك. وە ئەگـــەر كۆمەڵگايـــەك هاريكـــارى يەكترى نەكەن، ئەوا سەركەوتوو نابن.

هاريكاريكردن زۆرجـار لـە تشـتە سـادەكانەوە دەسـت پـێ دەكات. ئێمە وەكوو تاكێك دەتوانين هاريكاريى تاكى بەرامبـەر و دەورووبـــەرمان بكـــەين. ئەگـــەرچى ئـــەم يارمەتيدانەشـــمان لـــە ئاستێكى بچووكيشدا بێت.

# ڕێزگرتن

یەکێک لە بنەماکانی چاکبوون، بریتییە لە ڕێزگرتن. ڕێزگرتن بریتییە لە تێگەیشتن لە تاکی بەرامبەر. وە زیاننەگەیاندن بە بەرامبەر.

ڕێزگرتن سەرەتا لە خودەوە دەست پێ دەکات. تاک دەبێت ڕێز لەخۆی بگرێت. ڕێزگرتنیش لە خود؛ بریتییە لە بەبەرزڕاگرتنی جەستە و ویستی خۆمان و پاراستنی تەندرووستیمان و کاتبەفیڕۆنەدان ...

***

ڕێزگرتن سێ ئاستی سەرەکی هەیە :-

١. ڕێزگرتن لە خود.

٢. ڕێزگرتن لە بێگیانەکان و گیاندارەکان.

٣. ڕێزگرتن لە تاکەکانی بەرامبەر.

تاکێک نەتوانێت ڕێز لە خۆی بگرێت، ئەوا ناتوانێت ڕێز لە بەرامبەرەکانیشی بگرێت.

پاشان ئەگەر تاکێک نەتوانێت ڕێز لە گیانداران و تشتە

مادديیەکان بگرێت، ئەوا ناتوانێت ڕێز لە مرۆڤیش بگرێت.

دواتر ئەگەر تاکێک بتوانێت ڕێز لە دەوروبەرەکەی بگرێت، ئەوا دەوروبەرەکەشی ڕێزی لێ دەگرن.

ڕێزگرتن بنەمایەکی گەردوونییە. نەک تەنها دەبێت ڕێز لە بەرامبەرمان بگرین، بەڵکوو پێویستە ڕێز لە ژینگە و ژوورەکان و شوێنەکانیش بگرین. چونکە بەبێ ئەوان، ژیان بەردەوام نابێت.

ڕێزگرتن بریتییە لە نەشکاندن و خاپوورنەکردنی ژینگە و مرۆڤەکانی دەوروبەرمان. لێگەڕانی شتەکان وەک ئەوەی خۆیان هەن؛ ڕێزگرتنە.

## پرسیارەکان

لەبەر ئەوەی چاکبوون بنەمایەکی سەرەکی ژیانە. ئەوا پێویستە تاک بەبەردەوامی لەناو بازنەکانی چاکبووندا بمێنێتەوە ...

ئەم پرسیارانەی خوارەوە بۆ تاکێک گرینگن:

- چۆن بتوانم چاکتر بم؟ ...
- چۆن بتوانم خراپەکردنەکانم کەم بکەمەوە؟ ...
- چی کردارێکم بەناڕاستەوخۆیی زیان بە دەوروبەرەکەم دەگەیەنێت؟ ...
- ئایە دەتوانم کەسێکی باشتر بم؟ ...
- ئایە ئامانجەکانم دەبنە هۆی زیانگەیاندن بە دەوروبەر؟ ...
- ئایە کاتبەسەربردن و چالاکییە چێژبەخشەکانم زیان بە دەوروبەر دەگەیەنن؟ ...
- چۆن بتوانم خراپە نەکەم؟ ...
- پێویستە لە ژیان کام ئامانجی خراپم وەلا بنێم؟ ...
- چۆن بتوانم خراپەکانی ڕابردووم بە چاکە بدەمەوە؟ ...

## دوا وته

چـاکبوون لـه ئێسـتادا، بریتییـه لـه خراپنـەبوون. ئێمـه بەبـەردەوامی هـەوڵی پێناسـەکردنی چییـەتی چـاکبوون دەدەین؛ بـەڵام کـاتی ئـەوە هـاتووە کـە خۆمـان چـاک بین. ئـەم چاکبوونەشمان لە شتە سادەکانەوە دەست پێ دەکات. چـاکبوون ڕەوەنـدێکی ڕۆژانـەیی هەیـە. واتـا بنەمایەکـە تێکەڵـە بـە ژیـانی ڕۆژانـەمان. بەرکەوتـەکانمان لەگـەڵ تاکـەکانی دیکـە و ژینگـە و ئاژەڵەکاندا؛ چاکبوونمـان دیـاری دەکـەن. هـەموو ڕۆژێک وەکوو پانتاییەکـە بـۆ ئـەوەی چـاک بین. بێشـک دەتـوانین خـراپیش بین، بـەڵام هـەروەکوو لـە ڕابـردوو بینیمـان، خراپـەکردن هیچ بەرهەمێکی نییە و، خودشکێنە.

لـە ئێسـتادا پێویسـتە تـاک خـۆی و ئامانجـەکانی هەڵبسـەنگێنێت لـە پـای چاکبوونـدا. چونکـە ئـەو ئامانجانـەی کـە لەسـەر ئـەم ڕێـڕەوەدا نین، ئـەوا شکسـت دێنن و، بێبەرهـەم دەمێننەوە.

# بەشی هەشتەم: ئامانجەکانمان

## دەروازە

هیچ تاکێک ناتوانێت بەبێ ئامانج بژییێت. وە ئەوەی بێ ئامانج دەژییێت، تاکێکی مردووە. بەڵام تاکی ئامانجدار، هەمیشە هۆکارێکی هەیە بۆ ژیان ... ژیانیش بە گشتی، داوای ئامانجمان لێ دەکات. بەڵام ئامانجی تەندرووست.

ئامانج بەشێکی گرینگی ژیانە. ئامانجەکانمان خۆیان لە بەدەستهێنان و بەخشیندا دەبیننەوە. لە ژیاندا دەبێت ئامانجەکانمان بەخشین بن. نەوەکوو هەر تەنها بەدەستهێنان.

وە هەموو ئامانجێکیش لە کۆتاییدا دەبێت بە ئامراز بۆ شتێکی دیکە. هیچ ئامانجێک خاڵی کۆتایی نییە. ژیان بەکارهێنانی ئامانجەکانە.

پرسی سەرەکی ئامانج لە ژیاندا؛ پەیوەندی بە بەدەستهێنان هەیە بۆ بەخشین. ئایە من دەتوانم چی بەدەست بهێنم بۆ ئەوەی بیبەخشمەوە ؟ ... لێرەدا بەدەستهێنانیش لەکۆتاییدا دەبێتەوە بە بەخشین. ئامانجی تەندرووست و سەرکەوتوو لە کاریگەریدا خۆی دەبینێتەوە. ئامانجێک کە نەتوانێت ببەخشرێتەوە، ئەوا دەبێتەوە بەرژەوەندی خودی و هیچ کاریگەرییەکی ڕیشەیی لە ژیاندا دروست ناکات.

## پێداویستییە سەرەتاییەکان

پێش ئەوەی بچینە ناو باسە سەرەکییەکەمان، پێویستە مرۆڤ ئاگادار بێت بە چەند پێداویستییەکی سەرەکی. چونکە بەبێ هەبوونی ئەم پێداویستییانە مرۆڤ ناتوانێت بژییێت. وە هەرگیز نابێت وا خۆمان دەرخەین کە لە سەروو ئەم پێداویستیانەین، چونکە هەموومان مرۆڤین.

١. پلەی گەرمی و ساردی جەستە: مرۆڤ دەبێت لە سەرما و گەرما خۆی بپارێزێت.

٢. هەناسەدان بۆ مرۆڤ پێویستە، وە تێکدان و گۆڕینی، دەبێتە هۆکاری ناتەندروستی جەستەیی و دەروونیمان.

٣. خەوتن: جەستە پێویستی بە خۆڕێکخستنەوە هەیە.

٤. خواردن و خواردنەوەی تەندرووست.

❊❊❊

ئەگەرچی پێداوەستییە سەرەتاییەکانمان لەوانەیە زۆرترن بن لەم

لیستە. بەڵام بە شێوەیەکی گشتی، لە ژیانی مرۆڤدا، ئەم خاڵە سەرەکییانە پێویستن بۆ بەردەوامبوون لە ژیان. بەڵام ئەوەی کە پاش ئەم خاڵانە دێت؛ بریتین لە ئامانج و حەزەکانی مرۆڤ. کە لە دوای پێداویستییە سەرەتاییەکانەوە دێن. چونکە ئەگەر ئەم پێداویستییە سەرەتاییانە دابین نەکرێن و پشتگوێ بخرێن، ئەوا تاک ناتوانێت ئامانجەکانیشی بەدی بهێنێت..

پێویستە هەمیشە پێداویستییە سەرەتاییەکان بە گرینگتر دابنێین لە حەز و ئارەزوو و ئامانجەکانمان. چونکە ئەوان لەپێشینەن و ئەگەر دەستەبەر نەکرێن، ئامانجەکانی دیکەش هەرەس دەهێنن.

## ئامانجی تەندرووست

هەر تاکێک لەسەر ئەم زەویەدا، خاوەنی کۆمەڵێک ئامانجی تایبەت بەخۆیەتی. وە هەمووومان لە ژیانماندا بەشێوازێک لە شێوازەکان، هەوڵی بەدەستهێنانی ئامانجەکانمان دەدەین.

بەڵام لێرەدا پرسەکەمان لەسەر ئامانجی تەندرووستە. ئایە چی تشتێک ئامانجەکان بە ناتەندرووست هەژمار دەکات؟ ...

هەر ئامانجێک لە ژیانی مرۆڤدا، زیان بە خودی مرۆڤ و پاشان دەورووبەرەکەی بگەیەنێت؛ ئەوا ئامانجێکی ناتەندرووستە.

سرووشتی مرۆڤ وایە کە بە گشتی داوای ئامانجی تەندرووست دەکات. چونکە ئامانجی ناتەندرووست دژی ژیان ڕەفتار دەکەن.

ئامانجێکی تەندرووستی وەکوو: بەدەستهێنانی زانین و مەعریفەت، پێویستییەکی سەرەکییە لە ژیانی تاکدا. چونکە بەبێ ئەم ئامانجە، تاکێک ناتوانێت بژییێت. وە دەبێتە هۆکاری

تێنەگەیشتنمان لە جیهان و دەوروووبەرمان.

ئامانجێکی دیکەی تەندرووست، بریتییە لە هەوڵدان بۆ خزمەتکردنی کۆمەڵگا و دەورووبەر. ئەمیش لە ڕێگەی کاری خۆبەخشانە و پاکڕاگرتنی ژینگە و؛ ڕێکخستنی مرۆڤەکان و، چارەسەرکردنی کێشەکان دەبێت.

پێویستە لەلامان ئەم ئامانجانەی سەرەوە بنەڕەتیترین و سەرەکیترین بن لە ژیانماندا. چونکە ئەم ئامانجانە کار لەسەر ئەگەریەتی بەدەستهێنان و بەدەستنەهێنان ناکەن.

هەر ئامانجێک کە بتواندرێت لەدەست بدرێت، ئەوا ئامانج نییە. تاکێک نابێت لە ژیانیدا بیر لە بەدەستهێنانی تشتەکان بکاتەوە. بەڵکوو دەبێت هەوڵ بدات زۆرترین خزمەت بگەیەنێت بە دەورووبەری. چونکە بەخشین لە سەرووی بەدەستهێناندایە.

ئامانجی ناتەندرووست، ئەو ئامانجانەن کە هەمیشە لە دژی تاک خۆیدا دەوەستنەوە و دەبن بە ڕێگر.

تاکێک دەپرسێت: ئاخۆ دەبێت ئەمە بەدەست بهێنم؟ ... لێرەدا ئەم ویستەی تاک، ویستنێکی نەرێنییە. چونکە کار لەسەر ئەگەریەت دەکات. لە ژیانیشدا، ئێمە نابێت لەناو ئەگەریەتدا بژین. بۆ تاکێک گرینگ نییە کە ئاخۆ تشتێک دەبێت یان نابێت. بەڵکوو

ئـەوە گرینگـە کـە ئـەو خـۆی لـە ئێسـتادا چی بکـات. لـێرەدا تـاک پەیوەست نـابێت بـە بەدەسـتهێنانەکانی دەرەوەی خـۆی و، هـەوڵ دەدات بە پێی ئـەوەی کـە لـە ناخیـدا هەیـەتی، بیبەخشـێت. لـێرەدا ئامانجی تەندرووست بەخشینە نەوەکوو بەدەستهێنان.

تـاکێکی دیکـە دەپرسـێت: ئـاخۆ دەبێت دەوڵەمەنـد بم؟ ... لێرەدا تاک ئامانج و دڵخۆشی بە بابەتێک بەستووەتەوە کە لـەناو ئەگەریەتـــدا خـــۆی دەبینێتـــەوە. وە هـــەروەها لـــەدوای بەدەستهێنانیشـیدا، ئەگـەری لەدەسـتدانی هەیـە. کـەواتا؛ پێویسـتە تـاک پرسـەکە بـەم شـێوازە دابڕێژێتـەوە: ئایـە چـۆن بتـوانم بـە دەوڵەمەندییەکەم خزمەتی زیاتر بکەم؟ ... لێرەدا تـاک ئامـانجێکی دانـاوە کـە نـەگۆڕە و، پەیوەنـدی بـە ئەگەریـەت نییـە. چونکـە لـە بنەڕەتدا ئامانجێکی چاکە.

پێویسـتە هـەموو ئامانجـەکانمان وەکـوو ئامڕازێـک بن لـە خزمـەتی چاکـەدا. وە لـە خزمـەتی یارمەتیـدان و هاریکاریکردنـدا بن. هـەر ئامانجێـک تـەنها پابەنـد بێت بـە خـودی ئامانجەکـە، ئـەوا بەتاڵ دەبێتەوە لەدوای بەدەستهێنانی.

ئامـــانجی تەندرووســـت لـــە بەرژەوەنـــدی گشـــتیدایە و، هـەمووان بـە ڕاسـتەوخۆ و ناڕاسـتەوخۆ سـوودمەند دەبن لـێی.

کەواتا؛ پێویستە ئامانجەکانمان زەقتر بکەینەوە. چونکە ئامانجەکانمان لە ئاستێکی زۆر بچووکدان. لە ئاستێکی خودیین. پێویستە بەرزیان بکەینەوە.

خاڵێکی گرینگی دیکە، بریتییە لە نەبەستنەوەی ئامانجەکانمان بە دەرەوەی خۆمان. هەرگیز نابێت ئامانجەکانمان بە دەرەوەی خۆمان ببەستینەوە. دەبێت لە ناوەوە ئاراستەی دەرەوە بکرێن.

چەند تێبینیەکی گرینگ :-

ئامانجی تەندرووستی تاکێک، وا دەکات سوود بە تاکەکانی دیکەش بگەیەنێت. کە ئەمەش وا دەکات تاکەکانی دیکەش سوود بە تاکەکانی دیکە بگەیەنن. ئەم دۆخەش سوورِێکی تەندرووست درووست دەکات لەنێوان تاکەکانی کۆمەڵگادا.

ئامانجی ناتەندرووست، زیانی بۆ خودی تاکێک هەیە. لە ئەنجامدا زیانبەخشین بە تاکێک، بریتییە لە زیانبەخشین بە دەورووبەری تاکێک، وە زیانبەخشین بە دەورووبەری تاکێک، دەبێتە هۆکاری زیانبەخشین بە تاکەکانی دیکەش. کەواتا؛ ئامانجی ناتەندرووست هەر لە بنەڕەتەوە خۆی بۆ سەرنەکەوتن و هەرەسهێنان دەباتەوە.

## ئامانجی ژیان

لە سەردەمی ئێستاماندا، تاک دووچاری ناڕوونیی ژیان بووەتەوە. هەست دەکات ژیان مانایەکی ئاوای نییە. وا دەزانێت ژیان بێمانایە. ئەمەش لەبەر ئەوەیە، مرۆڤ لە ئێستادا ئامانجی نییە. بێ ئامانج دەژییێت. وە ئەگەر ئامانجیشی هەبێت، ئامانجەکانی لە ئاستی تاکەکەسیدا دەمێننەوە. یاخود ئەو ئامانجانەی کە مرۆڤ ئاڕاستەی دەرەوەی خۆیانی دەکات؛ لە پلەوپۆست و بەدەستهێنانەکان، هیچی دیکە نین..

ئەگەر مرۆڤ ئامانجەکانی بە تشتێک ببەستێتەوە کە لەناو چوارچێوەی بەدەستهێنان و لەدەستداندایە، ئەوا خودی ئەم ئامانجە بەتاڵ دەبێتەوە و، مانا لەدەست دەدات.

بەڵام ئایە بە گشتی ئامانجی ژیان چییە؟ ... لێرەدا پرسیارە سەرەکییەکە ئەوە نییە کە بۆچی بژین؟ ... بەڵکوو گرینگترین پرسیار ئەوەیە کە بۆچی بە نەرێنی بژین و خۆمان لەدەست بدەین؟ ...

ئەگەر بەڕاستی ژیان بێمانا بێت، ئەوا لەبەرچی نەرێنیبوون و خەمکۆی بە گرینگتر دابندرێت لەپای ئەرێنیبوون

و هەوڵـدان؟ ... ئایـە هـەردووکیان بێمانـا نین؟ ... ئـەی کـەواتا لەبەرچی دانەیەکیان بەسەر دانەیەکیان زاڵ کراوە؟ ...

بـەڵام لـە ڕاسـتیدا، ئـەم مەزندانـەی سـەرەوە دوورن لـە ڕاستییەوە. ژیـان مانـای هەیـە و هـەر تـەنها بێمانـایی و نـاڕوونی نییە. وە نەرێنیش نییە ...

ئامانجی ژیان بریتییە لە ژیان. خودی ژیان ئامانجێکە بۆ ژیان. وە ژیانیش، ئامانجێکە کە شیاوی لێکۆڵینەوەیە وەکوو هەر بابەتێکی زانستیی دیکە.

کاتێک لـە ژیـان ناکۆڵینـەوە و هـەوڵی فـێربوونی نـادەین، ئەوا دووچاری نەزانی و نـاڕوونی دەبینـەوە لـە بەرامبـەر ژیانـدا. بێمانایی ژیان لە ئەنجامی تێنەگەیشتنمانە لە ژیان.

***

پێویسـتە ئامانجـەکانمان ئەوەنـدە گـەورە بن، هــەرگیز نەڕووخێنـدرێن ... لـێرەدا پێویسـتە تـاک ئامـانجی ئاسـۆیی لـە ژیانیـــدا دابـــنێت نـــەوەکوو ئامـــانجی ســـتوونی. ئامانجـــە ئاسۆییەکانمان بریتین لە ڕێژەی کاریگەریمان لە کۆمـەڵگادا. تـاک دەبێت ڕێژەی کاریگـەریی خـۆی بکـات بـە ئامانجێک ... ئایـە من وەکوو تاکێک چۆن بتوانم کاریگەریی خۆم هەبێت لە کۆمـەڵگادا؟

... وە چـــۆن بتـــوانم بـــەبێ هـــەبوونی هیچ پاڵپشـــتییەک ئـــەم کاریگەرییە ئەرێنییە دەستەبەر بکەم؟ ...

ئامانجی ستوونی هەوڵدانـە بۆ بەدەستهێنانی پلەوپۆست و بەرزبوونـــەوەی تاکێـک لــە ئاســت تاکــەکانی دیکــەدا. بــەڵام ئامانجی ئاسۆیی، دانانی کاریگەرییە لەسەر تاکەکانی دەورووبەر و کۆمەڵگا بە گشتی. وە پێویستە تـاک ڕەچـاوی هـەردوو لایـەنی ئامانجەکانی بکات.

ژیان ئەوکاتە مانا پەیدا دەکات کە بۆ شتێکی دیکە بـژیت. نەوەکوو هـەر تـەنها بۆ خـودی خـۆت بـژیت. لێرەدا ئـەم شـتێکی دیکەیـە، دەکرێت خـودا بێت ... پاشـان دەبێت مرۆڤـەکان بێت ... وەکـوو کەســە نزیکــەکان و ئــەو کەســانەی کــە دەیانناســیت ... پاشان دەبێت ژینگە بێت ... لێرەدا تاک پێویستە بیر لەو کەسـانە بکاتـەوە کـە ئاشـنان پێی، ئینجـا هەسـت دەکـات ژیـان مانایـەکی هەیە. هـەر وەک چۆن بـاوک و دایکێـک بـە هـۆی منداڵەکانیانـەوە هەسـت دەکـەن ژیانیـان مانـای هەیـە، ئـەوا مـرۆڤیش بـە هـۆی ڕەچـاوکردنی شـتەکانی دەرەوەی خـۆی و ئـەوانی دیکـە، هەسـت دەکات ژیان مانایەکی هەیە.

بیرۆکـەی بێمانـایی ژیـان لەوکاتـەوە سـەرهەڵدەدات کـە

هەوڵ دەدەین هەر تەنها بۆ خۆمان بژین ... بێمانـایی ژیـان، ئـەو بارودۆخەیە کە هەر تاکێک بۆ خۆی دەژییێت و هیچ پەیوەندی بە تـاکێکی دیکـەوە نییـە ... بـەڵام ئەمـە دوورە لـە ڕاسـتییەوە و، هەموومان بە ناڕاستەوخۆیی بەیەکترییەوە پابەندین.

بیرکردنەوەمان لە ئەوانی دیکە، وامان لێ دەکات هەندێک ڕەفتـاری هەڵـە هـەنجام نـەدەین. تاکێـک کـە هـەوڵی خۆکوشـتن دەدات، ئەگـەر بـیر لـە کەسـانی دەوروبـەری بکاتـەوە، ئـەوا ئـەم کارا ئەنجام نادات. لێرەدا ئەوانی دیکە وەکوو پرسـێکی سـەرەکی وان بۆ دەستەبەرکردنی مانا لە ژیانماندا.

## لەناو ئامانجی تاکەکانی دیکە دەژین

لە ژیانماندا، پێویستە ئامانجی تایبەت بەخۆمان هەبێت. بەڵام لە ئێستادا، مرۆڤایەتی بە گشتی لەناو ئامانجەکانی تاکەکانی دیکەدا دەژییێت، بەبێ ئەوەی ئاگاداریش بێت. لە ئێستادا، بەکارهێنانی هەر تشتێک، بە ناڕاستەوخۆیی پڕکردنەوەی ئامانجێکی ناتەندرووستی تاکێکی دیکەیە.

پێویستە تاک ئامانجەکانی نەبەستێتەوە بە پلەوپۆست و دەستگاکانی وەکوو قوتابخانە و زانکۆ و ... هەر تشتێک کە لە دەرەوەی خۆیدا بوونیان هەبێت. چونکە ئەمانە ئامانجی ڕەها نین. ئامانجی ڕەهای مرۆڤێک دەبێت نەگۆڕ بێت و، لە دەروونەوە ئاڕاستەی دەرەوە کرابێت.

تاک پێویستە ئەم پرسیارە ئاڕاستەی خۆی بکات: ئایە تا چەند لەناو ئامانجی تاکەکانی دیکەدا دەژیم؟ ... ئایە ئەم کردار و چالاکییانەی ئەنجامی دەدەم، هەمووی بە دڵی خۆمە؟ ... یاخود لەبەر تاکەکان ئەنجامی دەدەم؟ ...

لێرەدا تاک پێویستە هەوڵی ئامانجی تەندرووست بدات و، بەشداری ئامانجە ناتەندرووستەکانی کۆمەڵگا نەکات. زۆرجار

بە گشتی کۆمەڵگایەک لەناو ئامانجێکی ناتەندرووستدان، بەڵام تاک دەبێت ئاگامەند بێت بەوەی کەوا مەرج نییە زۆرینە ڕاست بن.

بەتایبەتی بابەتە باوەکانی ئێستا، بەشێکی زۆریان ناتەندرووستن و ئامانجی کەسانی دیکەن؛ لێرەدا تاک پێویستە ئاگامەند بێت بە خۆی و لەدەستی نەدات.

## پرسیارەکان

ئامانج بەشێکی گرینگی ژیانە. بەڵام لەگەڵ ئەم پرسیارانەدا:

- ئایە من وەکوو تاکێک ئامانجم چییە لە ژیان؟ ...
- ئایە من وەکوو تاکێک لەناو کۆمەڵە تاکێکی دیکەدا، ئامانجم چییە؟ ...
- ئایە ئامانجەکانم نەرێنین یاخود ئەرێنی؟ ...
- ئایە ئامانجەکانم گەورەن یاخود بچووکن؟ ...
- ئایە ئامانجەکانم تەنها خزمەت بە خودی خۆم دەکەن یاخود ئەوانی دیکەش؟ ...
- چۆن بتوانم وا لە ئامانجەکانم بکەم کە خزمەت بگەیەنن بە تاکەکانی دیکەی کۆمەڵگا؟ ...
- ئایە ئامانجەکانم سوودی گشتییان تێدایە؟ ...
- چۆن بتوانم ئامانجەکانم بە سوودی گشتی ببەستمەوە؟ ...

## دوا وته

ئامـانج و بەدەسـتهێنان، بەشـێکی گـرینگی ژیـانن. بـەڵام دەبێت تاکێـک بـزانێت کـە چی ئامانجێـک پێویسـتە دەستنیشـان بکـــرێت. هـــەروەکوو ڕوونـــە، هـــەموو ئامانجێـــک شـــیاوی دەستنیشـانکردن نییـە. بەتایبـەتتر لـە ئێسـتادا کـە زۆربـەی ئامانجـەکان خـودین و تـاکین. بـەڵام بـۆ تـاکی سـەرکەوتوو، پێویستە هـەوڵی دەستەبەرکردنی ئامـانجی چـاک و تەندرووسـت بـدات. چونکـە ئامانجـە ناتەندرووسـتەکان هەمیشـە زیانیـان بـۆ خودی تاک هەیە و، پاشان ئەم زیانـە لـە تاکەوە دەگوازنـەوە بۆ کۆمەڵگا و پاشان ژینگە ...

پێویسـتە ئامانجـەکانمان دوورمـەودا بن و، گشـتگیر بن. ئامانجـەکانمان نـابێت کـاتی بن. وە دەبێت هـەموو ئامانجێـک وەکـوو ئـامراز ڕەچـاو بکـەین. بـۆ ئـەوەی ئـەم ئامرازانـە بـەکار بهێـنین بـۆ باشـترکردنی ژیـان. وە یارمەتیـدان. وە لـە ئامانجەکانماندا نابێت خۆپەرست بین و، دەبێت مەزندەی ئەوەش بکەین کە لەوانەیە بەدەسـتی نـەهێنین. لێرەدا تـاک نـابێت هـەموو سەرنجی لەسەر بەدەستهێنان بێت و، دەبێت بەخشـەریش بێت.

# بەشی نۆیەم: ڕووکەش و جەوهەر

## دەروازە

ڕووکەش و جەوهەر دوو بابەتی کێشەئامێزی کۆمەڵگان و، هەمیشە وەکوو لێکدژی یەکتری ڕەچاو دەکرێن. هەمیشە ئەم پرسیارەش دەورووژێندرێت کە ئاخۆ ڕووکەش گرینگە یان ناخی مرۆڤ ...

لە ڕاستیدا، هەردووکیان گرینگن و پێویستن. هەموو جەوهەرێک ڕووکەشە و هەموو ڕووکەشێکیش بە ناڕاستەوخۆ، بریتییە لە جەوهەر. ئەم دووانە بەیەکەوە کار دەکەن.

ڕووکەشی تاکێک، بریتییە لەوەی کە تاکەکانی دیکە چۆن دەیبینن. وە جەوهەری تاکێک، تەنها خودی تاکەکە ئاگادارە پێی. کەواتا؛ جەوهەر ئەوەیە کە لەناو تاکێکدا بەرجەستەیە. وە ڕووکەش؛ ئەوەیە کە تاکەکانی دیکە دەیبینن لە تاکێکدا.

ئێمە وەکوو تاک دەبێت خۆمان بین. بەڵام ئەو خۆیەی کە باشترینە. سەبارەت بە ڕووکەش، کاتێک تاکەکان بەرکەوتەیان لەگەڵ یەکتریدا دەبێت، ئەوا بە ناچاری تەنها ڕووکەشی یەکتری دەبینن. لەبەر ئەوە، پێویستە ڕووکەشمان ئامادە بکەین بە باشترین شێوە. بۆ ئەوەی هەڵەتێگەیشتن ڕوو نەدات. وە لە هەمان کاتیشدا، دەبێت گرینگی بە جەوهەرمان بدەین، چونکە بنەڕەتی ژیانە.

## ڕووکەشەکانمان

ڕووکەشەکانمان، بریتین لەم شێوانەی کە تاکەکانی کۆمەڵگا هەستی پێ دەکەن و دەیبینن. ئەمەش قسەکردن و جلوبەرگ و ڕەفتارەکانمان دەگرێتەوە.

بۆ تاکی بەرامبەر، گرینگ نییە چی لە ناختدا هەیە، بەڵکوو گرینگ ئەوەیە کە ڕووکەشەکەت چۆنە. چونکە تاک لەگەڵ تاکەکانی دیکەدا، خۆی لەناو چوارچێوەی ڕووکەشدا دەبینێتەوە نەوەکوو جەوهەر. چونکە جەوهەر تەنها تایبەتە بە تاکێک کە تاکەکانی دیکە ئەو توانستەیان نییە ببینن و هەستی پێ بکەن.

پێویستە تاک ڕووکەشی خۆی بپارێزێت، وە ڕێزی لێ بگرێت. ئەمەش بە هۆی پاکڕاگرتنی خۆی و، گوێگرتنیەتی. ڕووکەشی مرۆڤێک، ئەوەیە کە چۆن خۆی بۆ کۆمەڵگا و دەورووبەرەکەی دەردەخات. کە دەکرێت بە خراپی بێت یاخود بە چاکی.

***

پرسێکی دیکە سەبارەت بە ڕووکەش, بریتییە لە

خۆجیاوازدەرخستن. هەندێکجار تاکێک لە کۆمەڵگادا، دەیەوێت جیاواز دەربکەوێت. وە خۆی لە کۆمەڵگا جیا بکاتەوە. ئەم تاکە هەڵدەستێت بە گۆڕینی ڕووکەشی جەستەیی خۆی و دەستکاری جەستەی دەکات. وە هەوڵ دەدات جلوبەرگیشی وەکوو خەڵکی ئاسایی نەبێت. بەڵام ئایە ئەمە پێویستە؟ ...

لە ڕاستیدا جیاوازیبوون لە ڕووکەشدا هیچ دەرئەنجامێکی وەها دەستەبەر ناکات کە جێگەی سوودی خودی تاک و کۆمەڵگاکەی بێت ... چونکە ڕووکەش هەر لەناو ڕووکەشدا دەمێنێتەوە. وە ئەم ڕووکەشە کارلێکی نەرێنی لەگەڵ ڕووکەشەکانی دیکەدا دەکات و، کۆمەڵگا دەکەوێتە ناو جەنگی ڕووکەشەکان؛ جەنگی جلوبەرگەکان و ستایلەکان.

تاک لێرەدا پێویستە خۆی لەم جەنگە دەرباز بکات. چونکە هیچ کەسێک لەم جەنگەدا براوە نییە و لە کۆتاییدا هەر خۆمان بۆ خۆمان دەمێنینەوە.

پێویستە تاک بە مانای وشە، ڕووکەشەکەی بۆ خۆی بێت. واتا هەوڵ بدات وەها دەربکەویت کە خۆی دەیەوێت. نەوەکوو ئەم دەرکەوتنەی لەژێر کاریگەریی کەسایەتییەک یاخود کەسێکی دیکە و تشتێکی دیکە دایە.

تـاک دەبێت ئـەم پرسـیارە ئاڕاسـتەی خـۆی بکـات: ئایـە ڕووکەشەکەم هیچ زیانێک بـە دەورووبـەر دەگەیـەنێت؟ ... لەبـەر ئــەوەی ڕووکــەش بەرجەســتەبوونێکی ڕاســتەقینەیە، بێشــک کاریگەریی خۆی دەنوێنێت. کەواتا؛ کاتێک جلوبەرگێک دەپۆشین، یاخود جۆرێک لە ستایل دادەنـێین، پێویسـتە ئاگـادار بین کـە ئـەم جلوبەرگ و ستایلە خزمەت بە چی دۆزێک و بیرۆکەیەک دەکـات لە جیهاندا. چونکە لە ئێستادا هەموو تشتێک بووە بـە بانگەشـە و پڕوپاگەنـدە. لـێرەدا تـاکێکی نائاگـا، بـەبێ تێگەیشـتن لـە دۆخەکـە، دەکەوێتە ناو یارییەکەوە.

لـە ڕووکەشـدا دەبێت باشـترینمان دەربخـەین و، هـەوڵی خۆدەرخستن نەدەین. بەڵکوو دەبێت لە جەوهەرەوە جیاواز بین.

## جەوهەرەکانمان

جەوهــەرەکانمان، بریــتین لــەو ویســتنانەی کــە لــەناو ناخماندان. وە لە ڕووکەشەکانماندا دەرناکـەون. تاکێک دەتـوانێت ڕووکەشی بەرامبەری ببینێت، بـەڵام هـەرگیز نـاتوانێت دەرک بـە نــاخی بەرامبــەری بکــات. لــێرەدا نــاخی بەرامبــەر بریتییــە لــە جەوهەری بەرامبەر.

کـەواتا، جەوهـەر بابەتێکە تایبەتـە بـە خـودی تاکێک لـە کۆمەڵگادا.

لــەنێوان جەوهــەر و ڕووکەشــدا، پێویســتە جەوهــەرمان پەرە پێ بدەین. چونکە جەوهەر بنـەڕەتی ژیانـە. ڕووکـەش تـەنها ئامڕازێکــە بــۆ پەیوەنــدیکردن بــە تاکــەکانی دیکــە و جیهــانی دەرەوەی خۆمان.

ئەگەر تاکێک کـار لەسـەر جەوهـەری خـۆی نـەکات، ئـەوا ناتوانێت لە ژیان تێبگات. تێگەیشتن لە ژیان، پێویسـتی بـە بینیـنی ناوەوەی بابەتەکان هەیە. نەوەکوو هەر تەنها ڕووکەشیان.

مــرۆڤ بوونــەوەرێکی تاکــە و لــە هــەمان کاتیشــدا، هاوپەیوەنــدە بــە تاکــەکانی دیکــە. جەوهــەری مــرۆڤیش تــەنها

پەیوەستە بە خودی تاکەوە،

لــە ئێســتادا هەنــدێک تــاک هــەوڵ دەدەن بــە هــۆی ڕووکەشـەکانەوە ژیـان بەسـەر ببـەن و، جەوهـەر لـەبیر دەکـەن. بەڵام جەوهەر خاسیەتێکی هەیە کە هەمیشە دەگەڕێتـەوە بۆ لای خودی تاکێک ...

دوای پڕکردنـەوەی حـەز و ئارەزووەکـان و بابەتگـەلێکی دیکــە، مــرۆڤ دەستەوەســتان دەمێنێتــەوە و، دەپرســێت؛ دەبێت ژیـان مانایـەکی قووڵـتری هـەبێت؟ ... لـێرەدا ڕووکـەش چیدیکـە کاری خۆی ناتوانێت بەڕێ بکات و، جەوهەر جێگەی دەگرێتەوە.

دەرکـەوتنی جەوهــەر و نـاوەڕۆک، دەرئـەنجامی هـەموو کردەیەکی ڕووکەشییە.

## ڕێکخستنەوەی ڕووکەش و جەوهەرمان

لـە ژیانـدا، وەکـوو تاکێـک، ئێمـە خـاوەنی دوو ڕەهەنـدی سـەرەکین: ڕووکـەش و جەوهـەر. لێرەدا پێویسـتە تاکێـک هـەوڵ بدات ڕووکـەش و جەوهـەری لەگـەڵ یەکتریـدا بن و، هاوپەیوەند بن. نـەوەکوو ڕووکەشـمان لەگـەڵ جەوهـەرمان یـەک نەگرێتـەوە، یاخود بە پێچەوانەوە.

یەکخستنەوەی ڕووکەش و جەوهەر، وا لە تاکێک دەکـەن ئاشنای خۆی و دەورووبەرەکەی بێت. ئایە چۆن دەکرێت تاکێک خـۆی وا نیشـان بـدات کـە وا نییـە؟ ... لێرەدا تـاک پێویسـتی بـە گۆڕانکاری هەیە. ئەمیش بە هۆی چوونەوە ناو جەوهەری خـۆی دەبێت و، تـاکی جەوهـەردار هـەوڵ دەدات ئـەم جەوهـەرە بهێنێتـە دەرەوە و بەسەر ڕووکەشەکەیدا دایبسەپێنێت. لێرەدا جەوهەر و ڕووکەش یەک دەگرنەوە و هەمئاهەنگ دەبن.

نــاکرێت کەســێک لــە ڕووکەشــدا خــراپ بێت و، لــە جەوهەریشــیدا چــاک بێت. پێویســتە ئــەم دوو ڕەهەنــدە ڕێــک بخرێنــەوە. زۆرجـاریش ئـەم ڕێکخسـتنەوەیە بڕیـارێکی تونـدی یەکلاکەرەوەی پێویستە.

## پرسیارەکان

سـەبارەت بـە ڕووکـەش و جەوهـەر، تـاک پێویسـتە ئـەم پرسیارانە ئاڕاستەی خۆی بکات :

- ئایە لە ڕووکەشی خۆم ڕازیم؟ ...
- چۆن بتوانم ڕووکەشم باشتر بگۆڕم؟ ...
- ئایە ڕووکەشەکەم زیان بە دەوروبەر دەگەیەنێت؟ ...
- ئایە ڕووکەشەکەم لەگەڵ ناخمدا یەک دەگرێتەوە؟ ...
- ئایە من جەوهەرێکم هەیە؟ ...
- چۆن پەرە بە جەوهەرەکەم بدەم؟ ...
- چۆن خۆم پێشانی دەوروبەرم بدەم؟ ...
- چۆن بتوانم جەوهەرەکەم پێشانی دەوروبەر بدەم؟ ...
- چـۆن بتـوانم بـە جەوهەرەکـەم خزمـەت بـە دەوروبـەرم بکەم؟ ...

## دوا وته

جەوهەر و ڕووکەش دوو ڕەهەندی سەرەکی ژیانن. وە دانەیەکیان بەبێ دانەکەی دیکە، کار ناکات. بەڵام لە ئێستادا، بە گشتی ڕووکەشەکان زیاتر زەق دەکرێنەوە. ئەمە مانای ئەوە نییە کە ڕووکەش گرینگ نییە و دەبێت وەلاوە بندرێت. بەڵکوو کێشەکە ئەوەیە ئەم ڕەهەندە، نەزاندراوە چۆن بەکار بهێندرێت. چونکە ڕووکەش ئامرازێکە، کە دەبێت بۆ ئامانجەکان بەکاری بهێنین. زۆرجار تاکێک لە ژیانیدا هەست دەکات کە خۆی نییە. وە ڕووکەشەکەی بریتی نییە لە خۆی؛ لێرەدا تاک ئاگامەند دەبێت بەوەی کە ئەم ڕووکەشەی هەڵی گرتووە، لەگەڵ جەوهەر و ناخی خۆیدا یەک ناگرێتەوە. لێرەدا تاک پێویستە ڕووکەش و ناخی وەکوو یەک بن.

ڕووکەش لە خزمەتی جەوهەردایە و، ئامرازێکی ژیانە. ئەگەر تاکێک ڕووکەشەکەی بکاتە ناوەندی ژیانی، ئەوا هەرەس دەهێنێت. چونکە ڕووکەش هەر تەنها تا ئاستێکمان دەبات و، بەرەو سەرەوەترمان نابات. بەڵام تەنها جەوهەر دەمانباتە ئاستێکی باشتری ژیان. ئەو ئاستەی کە دەبێت ژیان ئاوا بێت.

## دوا وتەی پەڕتووک

- تاک لە ئێستادا هەوڵ دەدات بە هۆی ئامرازە دەرەکییەکانی خۆیەوە، ناوەوەی خۆی بناسێت. لە ئەنجامیشدا هەرەس دەهێنێت و هەست دەکات ژیان مانای نییە.

- ژیان، وە بەتایبەتتر ژیانی ڕۆژانە، بابەتێکە شیاوی لێکۆڵینەوەیە. وە ئەم لێکۆڵینەوەیە، لە خودی خۆتەوە دەست پێ دەکات.

- لە ژیاندا سەرنجمان لەسەر چی بێت، ئەوە دەبێت بە ئەزموونمان و جیهانمان. جیهانی تاکێک ئەوەیە کە تاکێک ئاگامەندە پێی.

- هەمیشە وەکوو تاکێک، هەوڵ بدە خزمەت بە تاکەکانی دیکە بکەیت. ئەگەرچی کەمیش بێت.

- ئەوە بزانە کە زۆر لەوە باشتر و بە مستەواتریت کە بیری لێ دەکەیتەوە. بەڵام دۆخی نەرێنی چەقبەستووت دەکات و وات لێ دەکات باوەڕ بە دەنگە نەرێنییەکانی ناخت بکەیت. کەواتا؛ هەرگیز لە دۆخی نەرێنیدا بڕیار

مەدە و، باوەڕ بە بیرکردنەوە و قسەکانت مەکە.

- ژیان لەسەر دژایەتیکردن دروست نابێت و، هەوڵ بدە لە ژیاندا بۆ ئامانجێک و تشتێک بژیت. نەوەکوو بۆ دژایەتیکردن.
- لە ژیاندا هەموو ئامانجێک وەکوو ئامرازێک بۆ بابەتێکی گەورەتر ڕەچاو بکە. هیچ ئامانجێک کۆتا خاڵی وەستان نییە لە ژیاندا.

***